

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.01 – 15.01.2021

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33,05	0,74	1,42	5,33
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Keedetud täisterariis	60	72,92	1,32	1,00	13,73
Kapsasalat tilliga	60	27,31	0,65	1,62	3,16
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18,82	0,77	0,73	4,28
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30,68	0,98	0,15	6,90
Kokku		798,82	25,36	31,85	105,90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210,19	9,90	12,47	16,08
Röstitud sepikukuubikud	15	65,21	2,22	0,47	12,99
Mõnus kohupiimakreem	150	240,85	6,89	7,59	36,57
Pria piimatooted	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,83	6,03	2,92	36,51
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		843,20	30,97	27,58	119,21

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140,09	13,37	9,63	0,32
Valge kaste maitserohelisega	100	83,48	1,90	6,04	5,67
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud pärl kuskuss	60	75,22	2,30	1,56	13,12
Peedisalat mustsõstraga	60	36,30	0,88	1,34	5,52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Kummeli tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46,65	0,90	0,38	11,55
Kokku		844,52	33,12	31,14	111,08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	300	370,40	14,09	23,39	27,17
Kakao - jogurtidessert	130	169,22	7,15	3,99	25,39
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246,29	7,32	3,54	44,34
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		870,56	29,17	31,34	117,82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid veisehakklihaga	300	432,15	17,41	14,63	57,39
Tomatikaste	60	33,33	0,81	1,00	5,58
Aurutatud hernes, mais	60	50,70	2,47	0,35	10,29
Porgandi - porrulaugusalat	60	30,27	0,66	1,43	4,40
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13,38	0,72	0,11	2,63
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Õunamahlajook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,90	3,45	1,67	20,87
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		855,07	27,88	25,05	132,90

Nädala keskmine:	842,43	29,30	29,39	117,38
------------------	--------	-------	-------	--------

ÕHTUSÖÖGI NÄDALAMENÜÜ 11.01 – 14.01.2021

Esmaspäev	Kogus, g
Karrine kanakaste	180
Ahjukartulid	200
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Tatar hakklihaga	300
Külm hapukoorekaste	50
Toorsalat	50
Piparmündi tee, piim	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Vokiroog sealihaga	180
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Köögililja ahjuroog	300
Toorsalat	50
Puuvilja mahlajook, piim	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma