

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 09.09 – 13.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	432,15	17,41	14,63	57,39
Tomatikaste	60	33,33	0,81	1,00	5,58
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Valge redise - hapukooresalat	60	26,71	0,78	1,86	2,17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19,35	0,74	0,15	4,17
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Õunamahlajook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132,10	3,85	1,92	23,99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		845,79	26,63	26,39	128,75

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	300	370,40	14,09	23,39	27,17
Jogurti - maasikatarretis	150	161,85	6,08	5,06	22,92
Marjakaste	20	24,97	0,09	0,01	6,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		840,53	27,62	32,29	110,68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140,09	13,37	9,63	0,32
Valge kaste maitserohelisega	60	50,09	1,14	3,62	3,40
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud riis köögiviljadega	60	76,35	1,87	0,64	16,07
Porgandi - lillkapsasalat	60	40,48	0,63	2,61	4,39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26,71	1,06	0,78	5,79
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Kummeli tee	250	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
Kokku		828,95	31,76	28,19	115,72

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	233,14	11,67	14,16	16,08
Rõstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Mõnus kohupiimakreem	150	240,85	6,89	7,59	36,57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		906,09	33,55	30,04	126,56

Reede	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 kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Peedisalat	60	25,80	0,96	0,12	5,22
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20,39	1,25	0,17	4,17
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Mustsõstraga maitsevesi	200	3,05	0,07	0,02	0,82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49,58	1,13	0,45	12,00
Kokku		800,19	26,28	27,20	116,00

Nädala keskmine:	844,31	29,17	28,82	119,54
10 päeva keskmine:	845,96	29,31	28,59	120,07

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 10.09 ja 12.09.2019

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	200	221,68	14,41	13,43	11,54
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	65	23,66	1,38	0,71	3,96
Keedetud riis	130	168,20	3,28	1,41	35,49
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	150	102,73	2,72	6,55	9,20
Jogurti - maasikatarretis	150	161,85	6,08	5,06	22,92
Marjakaste	20	24,97	0,09	0,01	6,00
Vesi	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		1176,60	44,72	38,11	165,76

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	350	458,30	21,23	15,55	60,33
Hautatud punane kapsas	65	41,86	0,94	0,12	9,71
Kõrvitsa - õunasalat	150	69,66	0,96	1,80	13,71
Mõnus kohupiimakreem	100	160,57	4,59	5,06	24,38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		1200,98	45,17	33,43	183,27

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

09.09 – 12.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g
Värskekapsasupp kalkunilihaga	300
Õuna - kirsi mannavaht	100
Piim, R2,5%	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Köögililja ahjuroog hakklihaga	300
Külm hapukoorekaste	20
Toorsalat	
Puuvilja mahlajook	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Koorene sealiha-kartulivorm	300
Toorsalat	50
Õunamahlajook	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Hakklihaguljašš	150
Keedetud makaronid	200
Toorsalat	50
Tee	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muudatusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt noo.pohikool@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma