

## KOOLILÖUNA MENÜÜ 01.02 – 05.02.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-koorekaste	150	175,20	9,75	11,92	7,72
Aurutatud hernes, mais	60	50,70	2,47	0,35	10,29
Keedetud kurkumiriis	60	81,77	1,62	0,69	17,22
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Peedi - küüslaugusalat	60	36,15	0,95	1,32	5,18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13,22	0,54	0,14	2,97
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
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)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46,58	1,35	0,42	10,88
<b>Kokku</b>		<b>813,98</b>	<b>27,39</b>	<b>27,08</b>	<b>117,96</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalasupp tomatiga	300	124,26	12,93	3,52	10,72
Riisipuding	150	291,06	3,47	14,79	35,80
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289,75	8,61	4,17	52,16
Pirn ja porgandi snäkid	150	56,93	1,05	0,60	13,73
<b>Kokku</b>		<b>798,20</b>	<b>26,15</b>	<b>23,08</b>	<b>121,40</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss veiselihast	60	107,40	10,81	4,46	6,20
Hapukoore - mädarõikakaste	100	87,91	1,04	6,35	7,12
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17,33	1,54	0,18	3,28
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Hiinakapsasalat tilliga	60	22,97	0,97	1,38	1,98
Peet, porgand, porru, paprika	60	19,55	0,86	0,18	4,10
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Puuvilja mahlajook	180	46,65	0,35	0,00	11,31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Õuna ja tomati snäkid	150	44,40	0,68	0,43	10,20
<b>Kokku</b>		<b>844,61</b>	<b>29,47</b>	<b>28,66</b>	<b>119,54</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	259,63	11,67	17,15	16,08
Rõstitud sepikukuubikud	10	40,16	1,21	0,44	7,40
Keefiri - mangotarretis	120	112,66	3,97	1,87	20,24
Pria piimatooted	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
<b>Kokku</b>		<b>816,56</b>	<b>31,42</b>	<b>27,40</b>	<b>111,61</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljad sealihaga leemes	150	156,84	11,69	9,49	7,73
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Kurgisalat maitserohelisega	60	19,99	0,38	1,56	1,37
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19,35	0,74	0,15	4,17
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Roheline tee	180	29,16	0,00	0,00	7,19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Pirn ja redise snäkid	150	43,43	1,05	0,38	10,58
Kokku		801,13	27,23	27,42	115,10

Nädala keskmine:	814,89	28,33	26,73	117,12
10 päeva keskmine:	827,14	28,11	27,76	118,01

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 01.02 – 05.02.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Makaronid sealihaga	<b>300</b>
Toorsalat	<b>50</b>
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Lihapallid	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Köögiviljarisoto	300
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [madli.martverk@balticrest.com](mailto:madli.martverk@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma