

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 16.09 – 20.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	394,17	17,99	13,03	52,44
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
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	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Hibiskuse tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48,53	1,73	0,60	10,50
Kokku		833,73	30,04	27,71	119,36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	300	400,92	17,68	26,91	22,18
Marja- rukkijahuvaht	150	190,63	1,95	0,35	45,50
Piim, R2,5%	50	26,50	1,50	1,25	2,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45,90	1,26	1,66	11,19
Kokku		913,48	29,65	33,81	126,60

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	100,90	10,89	6,25	0,43
Hautatud hapukapsas	60	56,58	0,65	2,23	8,56
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Peedisalat õunaga	60	46,26	0,58	2,56	5,54
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Sidrunivesi	200	1,56	0,08	0,03	0,35
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	105	308,24	8,97	4,49	55,99
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		824,36	28,11	28,92	114,87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202,94	13,05	6,38	23,48
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Puuviljasalat	150	62,63	0,74	0,52	15,27
Vahukoor	25	88,30	0,63	8,75	1,75
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		841,05	28,93	27,77	120,04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153,88	9,11	10,11	7,02
Aurutatud lillkapsas	60	15,70	1,15	0,14	3,31
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Kapsasalat värskel kurgiga	60	26,61	0,64	1,61	2,97
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18,82	0,77	0,73	4,28
Kastmevalik salatitele	20	112,55	0,20	12,13	0,94
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Puuvilja mahlajook	200	51,84	0,39	0,00	12,57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278,88	8,12	4,06	50,65
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49,80	1,35	0,42	11,48
Kokku		844,53	26,37	30,18	121,43

Nädala keskmine:	851,43	28,62	29,68	120,46
10 päeva keskmine:	847,87	28,89	29,25	120,00

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 17.09 ja 19.09.2019

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	350	442,77	18,83	25,99	35,14
Toorsalat	150	68,27	1,63	4,05	7,90
Marja- rukkijahuvaht	120	152,51	1,56	0,28	36,40
Piim, R2,5%	50	26,50	1,50	1,25	2,40
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
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45,90	1,26	1,66	11,19
Kokku		1161,00	41,03	43,75	157,75

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tuunikalalasanje	350	524,06	29,97	19,74	57,79
Toorsalat	150	32,68	1,31	0,35	7,20
Puuviljasalat	130	54,28	0,64	0,45	13,23
Vahukoor	250	883,00	6,25	87,50	17,48
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		2022,35	56,06	119,09	184,42

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

16.09 – 19.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g
Koorene sealihakaste	180
Makaronid	200
Toorsalat	50
Piim	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Röstitud ürdiköögiviljad kanaga	150
Aurutatud riis	200
Külm jogurtikaste	50
Õunamahlajook	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Kalkuni-jogurtikaste	150
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Tee	
Leivatoode	

Kokku

Neljapäev	Kogus, g
Hakklihapall	80
Hapukoorekaste	80
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Leivatoode	
Maitsevesi apelsiniga	

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