

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 23.09 – 27.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	300	374,02	18,51	18,49	34,73
Piimakaste	60	52,01	1,20	3,80	3,46
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17,40	1,43	0,13	3,53
Valge redise - porgandisalat	60	16,51	0,60	0,16	3,77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18,81	0,75	0,24	4,20
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Õunamahajook	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)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		880,88	30,85	32,86	119,27

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp sealihaga	300	196,28	11,42	9,15	18,19
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Mahlatarretis	150	172,65	5,57	0,00	37,15
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)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		832,20	29,81	27,43	117,48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	60	91,45	12,32	4,51	0,42
Koorekaste peterselliga	60	64,92	0,85	5,47	3,28
Ahjuporgandi ribad	60	30,50	0,70	1,08	5,24
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Hapukapsa - peedisalat	60	32,63	0,72	1,32	4,51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	20	112,55	0,20	12,13	0,94
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Maitsevesi apelsiniga	180	3,88	0,10	0,01	0,92
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 redise snäkid	150	43,95	1,28	0,53	9,68
Kokku		859,65	29,76	33,03	112,65

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300	237,08	14,14	12,60	18,28
Kakao - jogurtidessert	150	195,26	8,25	4,61	29,30
Moos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48,23	1,13	0,45	10,88
Kokku		795,65	31,71	21,72	118,11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157,49	10,60	9,35	8,09
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Porgandisalat hernestega	60	44,12	0,73	2,64	5,19
Redis, kurk, peet, mais	60	25,17	0,93	0,18	5,25
Kastmevalik salatitele	20	112,55	0,20	12,13	0,94
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Piparmünditee	200	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		835,17	27,52	29,64	118,27

Nädala keskmine:	840,71	29,93	28,93	117,16
10 päeva keskmine:	846,07	29,28	29,31	118,81

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 24.09 ja 26.09.2019

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vokiroog sealihaga	250	187,45	12,86	9,93	14,24
Keedetud spagetid	130	89,68	2,96	1,39	15,95
Toorsalat	150	53,94	2,08	3,38	4,54
Mahlatarretis	150	172,65	5,57	0,00	37,15
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
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
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		1054,92	41,11	32,80	151,20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ungaripärane kanapajaroog	200	219,71	11,50	15,34	9,97
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	65	21,83	1,22	0,21	4,68
Keedetud kartulid	130	135,23	3,46	0,18	30,76
Toorsalat	150	64,04	1,24	3,28	8,85
Kakao - jogurtidessert	150	195,26	8,25	4,61	29,30
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48,23	1,13	0,45	10,88
Kokku		1145,54	43,12	34,59	168,15

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

23.09 – 26.09.2019

Esmaspäev	Kogus, g
Ühepajatoit	300
Toorsalat	50
Leivatoode	
Piim, keefir	

Teisipäev	Kogus, g
Tatrapada hakkliha ja köögiviljadega	300
Toorsalat	50
Leivatoode	
Tee	

Kolmapäev	Kogus, g
Makaronid kanaga	300
Külm jogurtikaste	70
Toorsalat	50
Tee	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Sealiha - šampinjonikaste	180
Ahjukartulid ürtidega	200
Toorsalat	50
Mahlajook	
Leivatoode	

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