

KOOLILÕUNA MENÜÜ 30.05 – 03.06.2022

Esmaspäev, 30. mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.11	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	674	22.74	22.49	98.23	

Teisipäev, 31. mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Ricottavaht	75	147	5.64	7.84	13.27	2
Mahlakissell	75	85	0.16	0	20.91	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	635	20.76	21.88	89.46	

Kolmapäev, 1. juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahlaga	50	89	10.49	5.23	0.09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kapsa-porgandi salat	50	28	0.60	1.15	4.34	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	681	24.90	25.84	91.13	

Neljapäev, 2. juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	724	24.61	23.35	105.18	

Reede, 3. juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0.56	0.11	2.71	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	679	27.52	20.34	98.46	

	Nädala keskmine :	679	24.11	22.78	96.49	
	10 päeva keskmine :					

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 30.05 – 02.06.2022

Esmaspäev	Kogus, g
Vokiroog sealihaga	180
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Tee	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Köövililja tatarroog	300
Jogurtikaste	50
Toorsalat	50
Maitsevesi, piim	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Kanastrooganov	180
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Maitsevesi	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Ühepajatoit kalkunilihaga	300
Toorsalat	50
Õunamahlajook	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt 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 Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma