

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 13.11 - 17.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194,66	13,99	11,55	9,22
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21,56	0,57	1,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22,31	0,63	1,17	2,95
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Kummeli-apelsinitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		740,96	27,97	18,99	117,31

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	300,81	11,59	15,69	29,71
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Mannapuding	130	255,66	4,57	11,50	33,37
Vaarika-maasika toormoos	20	29,70	0,12	0,04	7,30
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		862,87	25,42	35,01	113,86

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	498,89	17,69	21,64	57,45
Tomatikaste	60	36,19	0,81	1,59	4,98
Peedisalat valge rediseaga	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25,65	0,47	1,83	2,31
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		888,26	28,23	30,41	126,27

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	221,86	11,55	14,02	13,42
Rõstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Maitserohelise - õlikaste	5	31,21	0,04	3,36	0,36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	100	209,93	7,71	6,57	29,77
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		870,24	32,62	34,83	109,18

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süivesikud, g
Kala-koorekaste	150	185,69	11,48	11,71	9,04
Kartulipuder	90	113,32	2,78	2,41	20,66
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Aurutatud brokoli	50	24,18	1,53	1,17	2,68
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		770,53	26,58	20,56	123,25

Nädala keskmine:	826,57	28,16	27,96	117,97
10 päeva keskmine:	834,59	29,65	27,92	118,57

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 20.11 - 24.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	138,28	7,17	7,87	10,21
Keedetud spagetid	90	66,06	1,82	2,09	9,80
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedisalat värskel kurgiga	50	24,61	0,63	1,08	3,20
Porgandisalat hernestega	50	19,11	0,61	0,20	4,33
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		719,16	23,55	18,34	118,14

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihasupp läätsedega	300	237,41	15,98	11,46	18,56
Kakaokissell	180	243,19	5,34	4,55	44,18
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Värskel porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		820,80	31,05	21,71	126,46

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada seente ja hapukoorega	150	163,21	18,63	7,15	6,27
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga	50	55,43	0,48	4,18	4,68
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17,98	0,69	1,13	1,51
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		788,36	33,69	19,23	122,67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	246,59	12,83	7,29	32,46
Hapukoor	30	61,20	0,84	6,00	1,08
Kohupiimakreem marjadega	170	226,64	9,75	9,57	25,03
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
Kokku		824,38	33,22	28,40	109,95

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süivesikud, g
Hakkliha tortilla	220	472,14	20,24	19,09	18,34
Külm jogurtikaste -ürtidega	60	52,90	1,89	3,51	3,55
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34,11	0,53	2,60	2,65
Porgandisalat apelsinidega	50	37,38	0,53	2,15	4,57
Marja - jogurtismuuti	150	106,20	3,92	2,88	16,54
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		1023,43	37,48	35,84	103,27

Nädala keskmine:	835,22	31,80	24,70	116,10
10 päeva keskmine:	830,90	29,98	26,33	117,04

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 13.11 – 17.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	200	259,54	18,66	15,40	12,29
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud riis	100	129,38	2,52	1,08	27,30
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21,56	0,57	1,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22,31	0,63	1,17	2,95
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Kummeli-apelsinitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		961,69	40,65	29,22	137,48

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	400	408,47	17,86	19,92	42,44
Külm hapukoorekaste	100	92,98	2,80	7,51	3,70
Punasekapsa - paprikasalat	100	46,06	1,61	2,20	5,95
Mannapuding	130	255,66	4,57	11,50	33,37
Vaarika-maasika toormoos	20	29,70	0,12	0,04	7,30
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		1201,27	43,04	51,19	147,52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	400	665,19	23,58	28,85	76,60
Tomatikaste	100	60,32	1,35	2,66	8,31
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25,65	0,47	1,83	2,31
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria jogurt	250	151,36	6,72	5,14	20,02
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		1230,05	41,39	43,83	168,77

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163,62	17,56	10,47	0,02
Karikaste	100	100,84	1,89	7,65	6,48
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Porgandisalat	100	34,70	0,96	0,39	7,97
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	100	209,93	7,71	6,57	29,77
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		1141,23	50,08	39,58	150,83

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süivesikud, g
Kala-koorekaste	200	247,59	15,31	15,61	12,06
Kartulipuder	100	125,92	3,09	2,68	22,95
Keedetud riis	100	129,38	2,52	1,08	27,30
Aurutatud brokoli	50	24,18	1,53	1,17	2,68
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		987,96	38,97	31,09	141,78

Nädala keskmine:	1104,44	42,83	38,98	149,28
10 päeva keskmine:	1157,02	45,31	41,05	155,36

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 20.11 – 24.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	138,28	7,17	7,87	10,21
Keedetud spagetid	100	73,40	2,02	2,33	10,89
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedisalat värske kurgiga	50	24,61	0,63	1,08	3,20
Porgandisalat hernestega	50	19,11	0,61	0,20	4,33
Seemneseegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		870,92	31,67	24,96	133,55

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	233,10	11,26	16,06	10,72
Kodujuustu - peedikaste	100	111,50	7,28	6,87	2,77
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Valge redise - porgandisalat	100	44,71	1,08	2,27	6,13
Kakaokissell	180	243,19	5,34	4,55	44,18
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Värsk porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1313,23	47,52	41,98	186,84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada seente ja hapukoorega	200	217,62	24,83	9,54	8,36
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud riis	100	129,38	2,52	1,08	27,30
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga	50	55,43	0,48	4,18	4,68
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	17,98	0,69	1,13	1,51
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		996,10	48,42	27,98	140,36

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee tsukiini ja tomatiga	80	118,84	12,97	7,05	1,02
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88,19	3,10	6,60	4,38
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Porgandi - lillkapsasalat	100	67,47	1,04	4,35	7,32
Kohupiimakreem marjadega	170	226,64	9,75	9,57	25,03
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
Kokku		1131,61	49,48	39,64	148,45

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha tortilla	220	472,14	20,24	19,09	18,34
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88,17	3,15	5,86	5,91
Kapsa- ja tomatisalad õliga	50	34,11	0,53	2,60	2,65
Porgandisalad apelsinidega	50	37,38	0,53	2,15	4,57
Marja - jogurtismuuti	150	106,20	3,92	2,88	16,54
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Must näkileib päevalilleseemnetega	10	42,30	1,16	1,63	5,76
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		1188,69	46,75	44,43	116,13

Nädala keskmine:	1100,11	44,77	35,80	145,07
10 päeva keskmine:	1102,27	43,80	37,39	147,17

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

13.11 - 17.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g
Frikadellisupp nuudlitega	300
Rukkivõileib	40
Pirn	100

Teisipäev	Kogus, g
Heeringa-kodujuustukaste köögiviljadega	150
Keedetud kartulid	150
Must seemneleib	30
Piim	150

Kolmapäev	Kogus, g
Kanalihaga ühepajatoit	200
Keedetud kartulid	150
Peedisalat õliga	50
Must seemneleib	30
Maitsevesi apelsiniga	150

Neljapäev	Kogus, g
Hakklhapall	80
Hapukoorekaste	50
Keedetud kartulid	150
Porgandisalat	50
Tee suhkruga	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

20.11 - 24.11.2017

Esmaspäev	Kogus, g
Kanalihasupp aedviljadega	300
Rukkileib	50
Kiivi	100

Teispäev	Kogus, g
Pikkpoiss	80
Kartuli - porgandipuder	150
Kapsasalat värske kurgiga	50
Rukkileib	50
Õunamahlajook	150

Kolmapäev	Kogus, g
Täisteraspagetid muna ja aedviljadega	250
Hiina kapsa-tomatisalat	50
Rukkileib	40
Õunamahlajook	150

Neljapäev	Kogus, g
Kartulid juustuga, ahjus küpsetatud	200
Külm jogurti- värske kurgikaste	50
Porgandi - kapsasalat	50
Rukkileib	30
Puuvilja mahlajook	150

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Nõo Põhikool ja Realgümnaasium

Nadežda Verner
Koolisöökla juhataja