

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.12 - 15.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215,69	8,01	16,60	9,07
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Hapukapsasalat porgandiga	50	23,90	0,52	1,11	3,06
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Kummeli-apelsinitée	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		748,74	23,64	22,38	115,86

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	300	248,50	14,62	10,29	25,02
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Marjakissell	150	135,36	0,45	0,17	33,19
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		778,87	25,01	28,17	108,49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakoib	100	169,90	19,97	9,81	0,45
Külm hapukoorekaste	60	55,79	1,68	4,51	2,22
Kartulipuder	90	113,32	2,78	2,41	20,66
Kuskuss keedetud	90	169,50	5,76	1,80	32,81
Hiinakapsasalat tilliga	50	21,35	0,81	1,40	1,65
Porgandi - valge redisesalat	50	33,93	0,48	2,62	2,69
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		859,42	39,79	25,74	120,25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilviljapäreesupp sealihaga	300	200,36	10,82	9,59	18,96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Värske õli-basiiliku kaste	20	143,20	0,15	16,03	0,28
Röstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Jõulu kohupiimamaius	150	286,59	11,73	9,45	36,50
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värviline paprika	100	29,05	1,10	0,20	6,90
Kokku		989,38	35,61	40,98	120,75

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	197,65	11,84	11,49	12,39
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57,00	0,52	4,61	4,03
Porgandi ja apelsinisalat	50	28,08	0,53	1,16	4,44
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	25	78,25	2,28	2,53	11,60
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		787,49	25,45	21,79	125,16

Nädala keskmine:	832,78	29,90	27,81	118,10
10 päeva keskmine:	844,04	30,23	26,99	122,02

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.12 - 22.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekastet	150	227,15	10,96	15,79	10,77
Keedetud spagetid	90	66,06	1,82	2,09	9,80
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedisalat valge rediseaga	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Porgandisalat	50	17,35	0,48	0,19	3,99
Seemneseegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		728,69	25,87	23,61	106,34

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	300	131,86	10,30	5,56	11,54
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		727,86	24,04	23,64	107,65

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	300	398,56	16,61	14,25	52,24
Peedisalat hapukoorega	50	33,43	0,89	1,59	3,94
Kapsasalat tomatiga	50	26,47	0,49	1,85	2,40
Kakao	150	141,95	4,59	3,95	21,27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	35	96,60	3,29	0,70	19,25
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		867,20	30,90	24,49	132,69

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	312,95	13,94	16,90	27,28
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Piimakissell	200	212,91	4,83	4,01	39,19
Mustika toormoos	20	23,32	0,08	0,08	5,75
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		866,43	28,96	29,09	124,64

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80/50	278,82	16,81	22,69	2,51
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Hautatud hapukapsas	100	76,96	1,16	4,32	8,36
Tee suhkruga	150	57,71	0,00	0,00	14,22
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
	Kokku	847,72	31,95	31,26	111,74

Nädala keskmine:	807,58	28,34	26,42	116,61
10 päeva keskmine:	820,18	29,12	27,11	117,36

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.12 – 15.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	287,59	10,68	22,14	12,09
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Hapukapsasalat porgandiga	50	23,90	0,52	1,11	3,06
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
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	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		977,41	34,47	34,38	135,93

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha ubade, maisi ja vähese tšilliga	200	347,30	20,82	22,73	16,38
Ahjukartulid	200	272,32	5,16	8,27	45,85
Punasekapsasalat	100	71,35	1,40	5,17	5,78
Marjakissell	150	135,36	0,45	0,17	33,19
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1314,99	44,68	56,36	163,12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakoib	120	203,88	23,96	11,77	0,53
Külm hapukoorekaste	100	92,98	2,80	7,51	3,70
Kartulipuder	100	125,92	3,09	2,68	22,95
Kuskuss keedetud	100	188,33	6,40	2,00	36,45
Hiinakapsasalat tilliga	50	21,35	0,81	1,40	1,65
Porgandi - valge redisesalat	50	33,93	0,48	2,62	2,69
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1096,46	53,33	37,49	140,12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	200	256,44	3,26	15,49	18,02
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Kaalikasalat apelsinidega	100	72,75	1,06	4,23	8,88
Jõulu kohupiimamaius	150	286,59	11,73	9,45	36,50
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värviline paprika	100	29,05	1,10	0,20	6,90
Kokku		1201,86	37,58	38,76	169,73

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.12 – 22.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekast	200	302,86	14,62	21,05	14,36
Keedetud spagetid	100	73,40	2,02	2,33	10,89
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Porgandisalat	50	17,35	0,48	0,19	3,99
Seemneseegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		969,97	38,11	35,59	128,09

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilaapiafilee tomati ja juustuga	80	111,37	18,17	3,94	0,70
Kodujuustu-ürdikaste	60	60,25	5,17	2,49	1,77
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	100	40,32	1,05	2,21	4,94
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		853,40	45,53	20,32	121,83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	400	531,41	22,15	19,00	69,65
Peedisalat hapukoorega	50	33,43	0,89	1,59	3,94
Kapsasalat värske tomatiga	50	26,47	0,49	1,85	2,40
Kakao	150	141,95	4,59	3,95	21,27
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		1122,55	43,43	35,85	159,28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli-hakklihavorm	350	706,46	31,40	43,72	48,30
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88,17	3,15	5,86	5,91
Porgandisalat hernestega	100	38,21	1,22	0,41	8,65
Piimakissell	150	159,68	3,62	3,01	29,39
Mustika toormoos	20	23,32	0,08	0,08	5,75
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		1395,44	55,58	62,48	157,42

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100/60	348,53	21,02	28,36	3,14
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Hautatud hapukapsas	100	76,96	1,16	4,32	8,36
Tee suhkruga	150	57,71	0,00	0,00	14,22
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		1083,55	45,31	43,43	130,31

Nädala keskmine:	1084,98	45,59	39,53	139,39
10 päeva keskmine:	1132,94	44,02	40,92	149,53

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

11.12 - 14.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g
Kana - kartulisupp riisiga	300
Kohupiimakreem maasikatega	100
Rukkileib	30

Teisipäev	Kogus, g
Hakkliharisoto	250
Kapsasalat tilliga	50
Rukkileib	30
Puuvilja mahlajook	150

Kolmapäev	Kogus, g
Ühepajatoit sealihaga	150
Keedetud kartulid	150
Rukkileib	20
Piim	150

Neljapäev	Kogus, g
Kana-jogurtikaste	150
Keedetud kartulid	150
Kaalikasalat apelsinidega	50
Rukkileib	20
Hibiskuse-pärnaõietee	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

18.12 - 21.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g
Kana pajaroog aedviljadega	150
Keedetud riis	150
Must seemneleib	30
Maitsevesi apelsiniga	150

Teisipäev	Kogus, g
Sealiha ahjukartulitega	200
Külm hapukoorekaste	30
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50
Rukkileib	20
Kummeli-apelsinitee	150

Kolmapäev	Kogus, g
Hernesupp sealihaga	250
Apelsinitarretis	130
Vahukoor	20
Rukkileib	20

Neljapäev	Kogus, g
Kanapasta	200
Kapsa - paprikasalat	50
Rukkileib	20
Puuvilja mahlajook	150

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 Nadezda Verner