

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 08.01 - 12.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakilaff	300	514,31	15,97	21,36	64,65
Hapukoor	40	81,60	1,12	8,00	1,44
Kaalikasalat apelsinidega	50	36,37	0,53	2,11	4,44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27,14	0,66	1,61	2,94
Tee suhkruga	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		952,20	26,26	37,16	130,82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	258,86	9,73	16,57	19,01
Kohupiimavaht kakaoga	130	176,46	20,25	1,91	18,52
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värske lillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		752,62	40,07	23,36	97,03

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182,74	11,41	11,90	7,98
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Kuskuss keedetud	90	169,50	5,76	1,80	32,81
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	19,06	0,71	1,14	1,71
Porgandisalat hernestega	50	19,11	0,61	0,20	4,33
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
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		816,19	30,19	20,24	131,40

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhesupp aedviljadega	300	115,17	3,69	0,42	25,40
Sepiku - õunavorm	130	437,53	7,81	15,53	66,82
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		917,41	25,49	24,78	151,02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	200	215,04	4,05	10,35	10,53
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedi - küüslaugusalat	100	64,46	1,62	2,20	9,65
Kakao	150	141,95	4,59	3,95	21,27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		904,47	25,59	22,65	134,63

Nädala keskmine:	868,58	29,52	25,64	128,98
10 päeva keskmine:	838,08	28,93	26,03	122,80

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 15.01 - 19.01.2018

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 varselleriga	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: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		742,86	28,17	19,03	118,01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	320,58	14,92	16,29	29,33
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: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		882,65	28,75	35,61	113,48

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 rediseega	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: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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
Melon	100	27,00	0,60	0,10	6,20
Kokku		872,36	28,13	29,91	123,07

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	252,86	14,83	14,63	16,58
Rõstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Maitserohelise - õlikaste	10	62,41	0,08	6,71	0,71
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	100	209,93	7,71	6,57	29,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		891,65	35,38	34,79	111,97

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	239,20	11,88	17,60	9,04
Kartulipuder	90	113,32	2,78	2,41	20,66
Keedetud kurkumiriis	90	122,65	2,43	1,03	25,83
Rohelised herned	50	42,12	3,12	0,24	8,16
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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	846,29	28,53	25,54	129,29

Nädala keskmine:	847,16	29,79	28,98	119,17
10 päeva keskmine:	857,87	29,65	27,31	124,07

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 22.01 - 26.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226,87	3,18	13,27	10,93
Keedetud spagetid	90	66,06	1,82	2,09	9,80
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14,80	0,47	0,37	2,53
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahla jook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		758,03	18,43	21,30	112,46

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: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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 porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		778,50	29,89	20,08	120,70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	162,07	18,59	7,13	6,14
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Porgandisalat õunte ja selleriga	50	55,43	0,48	4,18	4,68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	36,45	0,91	2,43	3,07
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		763,39	32,71	18,88	118,34

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
Mustsõstra-mannavaht	100	105,30	1,23	0,19	25,04
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
Kokku		740,23	28,04	21,14	111,40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-riisipajaroog aedviljadega	300	489,92	19,14	22,14	52,77
Külm jogurtikaste -ürtidega	60	52,90	1,89	3,51	3,55
Kapsa- ja tomatisalad õliga	50	34,11	0,53	2,60	2,65
Porgandisalad apelsinidega	50	37,38	0,53	2,15	4,57
Roheline tee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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		907,08	30,07	34,47	120,88

Nädala keskmine:	789,44	27,83	23,17	116,76
10 päeva keskmine:	818,30	28,81	26,07	117,96

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 08.01 – 12.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiilaff	350	600,03	18,63	24,92	75,43
Hapukoor	40	81,60	1,12	8,00	1,44
Kaalikasalat apelsinidega	50	36,37	0,53	2,11	4,44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27,14	0,66	1,61	2,94
Tee suhkruga	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim, R 2.5 %	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
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1170,41	36,42	46,97	153,59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakints	120	342,72	19,49	28,57	2,86
Külm hapukoorekaste	100	92,98	2,80	7,51	3,70
Ahjukartulid	200	272,32	5,16	8,27	45,85
Porgandi ja ananassisalat	100	69,78	0,92	3,43	10,07
Kohupiimavaht kakaoga	120	162,89	18,69	1,77	17,10
Aedmarjamoos	10	22,00	0,00	0,00	5,50
Pria piim, R 2.5 %	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 lillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		1337,18	63,73	59,67	140,94

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	243,65	15,22	15,86	10,64
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Kuskuss keedetud	100	188,33	6,40	2,00	36,45
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	19,06	0,71	1,14	1,71
Porgandisalat hernestega	50	19,11	0,61	0,20	4,33
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria keefir, R 2.5 %	200	104,00	6,40	5,00	8,40
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		979,04	40,39	28,41	143,83

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe vormiroog	350	504,17	27,28	23,99	46,21
Piimakaste basiilikuga	100	114,18	3,53	7,60	8,34
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70,36	1,03	5,71	4,77
Sepiku - õunavorm	80	269,25	4,80	9,55	41,12
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1428,66	56,64	60,68	168,83

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	200	215,04	4,05	10,35	10,53
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedi - küüslaugusalat	100	64,46	1,62	2,20	9,65
Kakao	150	141,95	4,59	3,95	21,27
Pria keefir, R 2.5 %	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		1056,79	34,27	29,06	149,82

Nädala keskmine:	1194,42	46,29	44,95	151,40
10 päeva keskmine:	1169,40	46,32	43,53	149,57

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 15.01 – 19.01.2018

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, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		939,89	39,86	29,18	133,40

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	350	357,41	15,63	17,43	37,13
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88,17	3,15	5,86	5,91
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, R 2.5 %	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		1145,40	41,16	47,05	144,42

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	350	582,04	20,64	25,25	67,03
Tomatikaste	100	60,32	1,35	2,66	8,31
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 keefir, R 2.5 %	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
Melon	100	27,00	0,60	0,10	6,20
Kokku		1109,64	39,62	40,83	146,47

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163,62	17,56	10,47	0,02
Karrikaste	100	100,84	1,89	7,65	6,48
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Hiinakapsa - apelsinisalat seemnetega	100	60,97	2,35	2,70	7,49
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167,95	6,17	5,26	23,82
Pria piim, R 2.5 %	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		1135,43	49,09	38,47	150,96

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	200	318,94	15,84	23,47	12,06
Kartulipuder	100	125,92	3,09	2,68	22,95
Keedetud kurkumiriis	100	136,28	2,70	1,14	28,70
Rohelised herned	50	42,12	3,12	0,24	8,16
Vitamiinisaalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahla jook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria keefir, R 2.5 %	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
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		1082,24	41,07	38,03	147,97

Nädala keskmine:	1082,52	42,16	38,71	144,64
10 päeva keskmine:	1138,47	44,22	41,83	148,02

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 22.01 – 26.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	200	302,49	4,24	17,70	14,57
Keedetud spagetid	100	73,40	2,02	2,33	10,89
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14,80	0,47	0,37	2,53
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piim, R 2.5 %	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
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		985,42	27,61	32,34	131,51

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	130	175,64	3,86	3,29	31,91
Aedmarjamoos	10	22,00	0,00	0,00	5,50
Pria piim, R 2.5 %		0,00	0,00	0,00	0,00
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 porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1048,88	37,38	32,84	151,31

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	200	216,10	24,79	9,51	8,19
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 sidrunimahlaga	50	55,43	0,48	4,18	4,68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	36,45	0,91	2,43	3,07
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria keefir, R 2.5 %	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
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		970,75	47,42	27,63	135,98

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee tsukiini ja tomatiga	80	118,84	12,97	7,05	1,02
Külm jogurti- värske kurgikaste	100	50,12	2,58	1,91	5,76
Ahjukartulid ürtidega	200	303,03	5,69	10,46	48,23
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	100	40,32	1,05	2,21	4,94
Mustsõstra-mannavaht	100	105,30	1,23	0,19	25,04
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piim, R 2.5 %	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
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
Kokku		1050,75	42,65	34,47	147,41

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-riisipajaroog aedviljadega	350	571,57	22,33	25,82	61,56
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
Roheline tee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria keefir, R 2.5 %	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	1154,00	42,53	46,75	142,53

Nädala keskmine:	1041,96	39,52	34,81	141,75
10 päeva keskmine:	1062,24	40,84	36,76	143,20

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

08.01 – 11.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Värskekapsasupp kanalihaga	300
Rukkileib	50
Apelsin	1 tk

Teisipäev	Kogus, g
Ahjukartulid sealihaga	200
Külm hapukoorekaste	50
Porgandi ja ananassisalat	50
Rukkileib	40
Keefir	150

Kolmapäev	Kogus, g
Hakkliha - riisipall	80
Koorekaste tilliga	50
Keedetud kartulid	180
Peedisalat	50
Rukkileib	40
Tee suhkruga	150

Neljapäev	Kogus, g
Keedetud täisterapasta	200
Hakklihakaste	120
Kapsa- kurgi - tomati salat	50
Rukkileib	40
Puuvilja mahlajook	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

15.01 – 18.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Frikadellisupp nuudlitega	300
Rukkileib	50
Banaan	100

Teisipäev	Kogus, g
Hakklihakaste	120
Keedetud kartulid	200
Rukkileib	40
Piim	150

Kolmapäev	Kogus, g
Kanalihaga ühepajatoit	150
Keedetud kartulid	150
Peedisalat õliga	50
Must seemneleib	40
Maitsevesi apelsiniga	150

Neljapäev	Kogus, g
Punane lihasalat	250
Tomati - kurgilõigud	50
Sepik	30
Tee suhkruga	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

22.01 – 25.01.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Kanalihasupp aedviljadega	300
Rukkileib	50
Kiivi	1 tk

Teispäev	Kogus, g
Pikkpoiss	80
Kartuli - porgandipuder	200
Kapsasalat värske kurgiga	50
Rukkileib	40
Õunamahlajook	150

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

Neljapäev	Kogus, g
Kartulid juustuga, ahjus küpsetatud	250
Külm jogurti- värske kurgikaste	50
Porgandi - lillkapsasalat	50
Rukkileib	40
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