

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 19.02 - 23.02.2018

Esmaspäev "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	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	75	28,86	0,00	0,00	7,11
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		938,56	35,50	34,42	124,76

Teisipäev "Klimbisupp - Eest talupere pärand"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267,78	11,83	14,59	23,31
Mustikasupp	150	128,09	0,25	0,19	31,56
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127,89	5,15	3,54	19,19
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		883,62	26,56	32,88	123,12

Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leiutasid mulgipudru jõukad viljandimaalased, keda rahvasuus mulkideks kutsutakse"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	300	364,37	7,50	12,89	40,00
Hapukurk	40	4,16	0,36	0,08	0,72
Kakao	75	70,97	2,30	1,97	10,64
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		791,55	21,45	20,94	115,61

Neljapäev "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	150	211,39	12,28	14,96	4,44
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedisalat värskel kurgiga	80	39,37	1,00	1,73	5,11
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	75	19,44	0,15	0,00	4,71
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		826,57	31,39	24,14	121,46

Reede "Oasupp oli alaline külaline vanades kõrtsimenüüdes"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oasupp	300	290,25	15,79	14,07	41,27
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127,89	5,15	3,54	19,19
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
Värskel kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kook 100	Kokku	737,34	31,02	25,78	113,24

Nädala keskmine:	835,53	29,18	27,63	119,64
10 päeva keskmine:	872,83	30,15	28,51	125,95

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 19.02 – 23.02.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	170	239,57	13,91	16,95	5,04
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedisalat värske kurgiga	100	49,22	1,25	2,16	6,39
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	75	19,44	0,15	0,00	4,71
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1019,42	41,46	32,97	140,02

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	200	302,86	14,62	21,05	14,36
Keedetud spagetid	100	73,40	2,02	2,33	10,89
Porgandisalat	100	34,70	0,96	0,39	7,97
Mustikasupp	130	111,01	0,21	0,16	27,35
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Kamajook	150	127,89	5,15	3,54	19,19
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
Värsk porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1106,91	39,54	44,78	140,12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	350	425,10	8,75	15,04	46,67
Hapukurk	50	5,20	0,45	0,10	0,90
Kakao	75	70,97	2,30	1,97	10,64
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		985,82	30,29	29,36	134,46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha - pastaroog tomati ja basiilikuga	300	502,74	34,37	21,18	43,74
Porgandisalat herneltega	100	38,21	1,22	0,41	8,65
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	288,60	9,12	7,57	44,45
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Kamajook	150	127,89	5,15	3,54	19,19
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
Värsk kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		1368,35	66,87	43,11	180,08

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	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	75	28,86	0,00	0,00	7,11
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		1160,59	48,39	46,49	140,58

Nädala keskmine:	1128,22	45,31	39,34	147,05
10 päeva keskmine:	1132,54	43,64	40,14	149,80

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

19.02 – 23.02.2018

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

Teisipäev	Kogus, g
Sealiha ahjukartulitega	250
Külm hapukoorekaste	50
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50
Rukkileib	20
Kummeli-apelsinitee	150

Kolmapäev	Kogus, g
Hakkliha - köögiviljasupp	300
Vanillipuding	130
Aedmarjamoos	10
Rukkileib	30

Neljapäev	Kogus, g
Kanapasta	200
Kapsa - paprikasalat	50
Rukkileib	30
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.

Koolisöökla juhataja Nadezda Verner