

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 19.03 – 23.03.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana mango-karrikastmes	180	283,20	16,90	16,74	17,00
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	30,39	0,57	2,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31,14	0,63	2,17	2,95
Seemneseгу	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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		860,36	30,97	27,96	124,79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	237,98	13,13	7,76	29,33
Hapukoor	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Mannapuding	130	255,66	4,57	11,50	33,37
Vaarika-maasika toormoos	30	44,56	0,18	0,06	10,95
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		845,79	28,68	25,38	127,05

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 redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20,16	0,52	1,11	2,47
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 ja õun	100	33,65	0,40	0,23	8,05
Kokku		873,52	27,99	29,32	125,08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	252,86	14,83	14,63	16,58
Rõstitud sepikukuubikud	30	130,41	4,44	0,95	25,99
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	80	167,95	6,17	5,26	23,82
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	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Maisigaletid	30	112,50	2,40	0,18	25,20
Nuikapsas ja porgand	100	29,00	0,75	0,30	6,85
Kokku		893,92	34,56	30,14	123,30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepraad	80	207,01	16,46	15,88	0,02
Külm hapukoorekaste	60	55,79	1,68	4,51	2,22
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
Vitamiinialat	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 ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		870,83	34,89	28,34	122,84

Nädala keskmine:	868,89	31,42	28,23	124,61
10 päeva keskmine:	861,58	30,16	28,47	123,49

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 26.03 – 29.03.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	180	272,24	3,81	15,93	13,11
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
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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
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		866,01	20,89	25,97	123,92

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihasupp läätsedega	300	253,30	15,98	13,25	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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		805,69	29,78	23,62	119,70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	279,06	13,21	21,09	9,99
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 sidrunimahlaga	50	37,77	0,48	2,19	4,68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34,24	0,91	2,18	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	20	62,60	1,82	2,02	9,28
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		829,20	26,42	29,58	117,55

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
Lastepasha	130	189,96	9,35	7,92	19,56
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	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
	Kokku	831,89	34,46	26,53	114,36

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 19.03 – 23.03.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana mango-karrikastmes	200	314,66	18,78	18,60	18,89
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	30,39	0,57	2,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31,14	0,63	2,17	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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1047,67	40,87	36,19	143,78

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	60	52,90	1,89	3,51	3,55
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		1161,43	41,83	44,99	152,34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	350	582,04	20,64	25,25	67,03
Tomatikaste	60	36,19	0,81	1,59	4,98
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20,16	0,52	1,11	2,47
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
Melon ja õun	100	33,65	0,40	0,23	8,05
Kokku		1108,03	37,66	38,07	154,67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163,62	17,56	10,47	0,02
Karrikaste	60	60,50	1,14	4,59	3,89
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Hiinakapsa - apelsinialat 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	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Maisigaletid	30	112,50	2,40	0,18	25,20
Nuikapsas ja porgand	100	29,00	0,75	0,30	6,85
Kokku		1127,10	47,61	35,11	157,34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepraad	100	258,76	20,57	19,85	0,02
Külm hapukoorekaste	60	55,79	1,68	4,51	2,22
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
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	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 ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		1078,80	47,58	38,94	138,51

Nädala keskmine:	1104,61	43,11	38,66	149,33
10 päeva keskmine:	1156,18	44,54	43,46	150,17

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 26.03 – 29.03.2018

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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
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		1048,02	29,43	34,36	140,79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakk - kotlet	80	233,83	10,85	15,96	11,52
Kodujuustu - peedikaste	60	66,90	4,37	4,12	1,66
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Valge redise - porgandisalat	100	44,71	1,08	2,27	6,13
Kakaokissell	150	202,66	4,45	3,79	36,82
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	50	156,50	4,55	5,05	23,20
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1175,83	42,04	38,49	166,91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	200	372,08	17,62	28,12	13,32
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	37,77	0,48	2,19	4,68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34,24	0,91	2,18	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	20	62,60	1,82	2,02	9,28
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		1075,56	39,34	42,98	136,48

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	60	30,07	1,55	1,14	3,45
Ahjukartulid ürtidega	200	303,03	5,69	10,46	48,23
Kapsa - porru - tomatisalad sibulaga	100	40,32	1,05	2,21	4,94
Lastepasha	130	189,96	9,35	7,92	19,56
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	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27,44	1,06	0,24	6,36
	Kokku	1148,85	49,53	40,35	150,46

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

19.03 – 22.03.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Frikadellisupp nuudlitega	300
Rukkileib	20
Banaan	100

Teisipäev	Kogus, g
Kodujuustukaste	120
Keedetud kartulid	180
Rukkileib	30
Piim	150

Kolmapäev	Kogus, g
Kanalihaga ühepajatoit	150
Keedetud kartulid	150
Peedisalat õliga	30
Must seemneleib	40
Maitsevesi apelsiniga	150

Neljapäev	Kogus, g
Hakklihakaste	120
Keedetud tatar	180
Tomati - kurgilõigud	30
Sepik	30
Tee suhkruga	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

26.03 – 28.03.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Kanalihasupp aedviljadega	300
Rukkileib	50
Kiivi	100

Teisipäev	Kogus, g
Kotlet	80
Kartuli - porgandipuder	150
Kapsasalat värskel kurgiga	50
Rukkileib	50
Õunamahla jook	150

Kolmapäev	Kogus, g
Täisteraspagetid muna ja aedviljadega	250
Hiina kapsa-tomatisalat	50
Must seemneleib	40
Piim	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