

**KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 23.04 – 26.04.2018**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Külm heeringakaste	130	183,20	10,64	12,96	3,85
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Peedisalat värske kurgiga	80	39,37	1,00	1,73	5,11
Seemneseegu	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	10	31,30	0,91	1,01	4,64
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		623,40	24,04	19,41	88,78

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - klimbisupp	250	267,78	11,83	14,59	23,31
Mustikasupp	130	111,01	0,21	0,16	27,35
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
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	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värsk porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		717,32	22,52	27,06	98,65

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgipuder sealihaga	250	303,65	6,25	10,74	33,34
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	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		589,32	15,51	16,29	83,88

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oasupp	250	241,87	13,16	11,72	34,39
Hapukoor	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	288,60	9,12	7,57	44,45
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	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värsk kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		815,66	32,53	26,50	125,39

Nädala keskmine:	549,14	18,92	17,85	79,34
10 päeva keskmine:				

## ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

16.04 – 19.04.2018

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300
Rukkileib	20
Banaan	100

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Sealiha ahjukartulitega	250
Külm hapukoorekaste	30
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50
Rukkileib	20
Kummeli-apelsinitee	150

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Hakkliha - köögiviljasupp	300
Vanillipuding	130
Aedmarjamoos	10
Rukkileib	20

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [noo.pohikool@daily.ee](mailto:noo.pohikool@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolisöökla juhataja Nadezda Verner