

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	500,75	17,83	19,52	63,64
Hapukoor	15	30,60	0,42	3,00	0,54
Aurutatud roheline hernes	50	38,61	2,86	0,22	7,48
Kapsasalat meloniga	50	28,12	0,51	1,84	2,87
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	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
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		859,56	28,69	27,64	127,24

Teisipäev, Angelica Uudekülli desserdiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	300	295,24	12,22	20,60	17,36
Mahlane kamavaht	150	118,64	2,31	0,44	26,42
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29,11	1,02	0,30	6,73
Kokku		852,88	31,41	30,24	117,39

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	180	251,08	13,70	17,87	9,58
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Kuskuss keedetud	90	173,47	5,76	2,25	32,81
Hiinakapsasalat tomatiga	50	25,74	0,75	1,90	1,69
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23,29	0,55	1,17	3,14
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
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	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		846,68	31,15	29,25	118,06

Neljapäev, Angelica Uudekülli supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	198,93	5,89	15,13	10,36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333,00	10,52	8,73	51,29
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Paprika ja redis	100	21,95	1,05	0,15	4,95
Kokku		856,68	27,88	28,98	120,78

Reede, Angelica Udeküllii praesoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	70	95,88	10,71	5,70	4,15
Hapukoorekaste	60	89,09	0,79	7,32	5,25
Selleri kartulipüree	90	64,39	2,30	1,04	12,03
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Peedi - küüslaugusalat	50	32,23	0,81	1,10	4,82
Porgandisalat jöhvikatega	50	36,65	0,44	2,46	3,87
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	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
Õun ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		805,23	30,27	26,80	117,00

Nädala keskmine:	844,21	29,88	28,58	120,09
10 päeva keskmine:	847,77	30,44	28,70	119,48

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
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	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

Teispäev, Juhan Heinsalu magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värske kapsaborš veiselihaga	300	248,50	14,62	10,29	25,02
Hapukoor	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Astelpaju-mannakreem	130	280,67	3,86	12,38	39,01
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		836,77	29,27	28,73	117,43

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	180	257,06	9,43	19,93	10,71
Keedetud panned	90	119,63	3,67	1,81	21,73
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
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
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		815,40	24,78	28,08	118,22

Neljapäev, Juhan Heinsalu supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	300	180,40	7,35	11,93	11,96
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	40	125,20	3,64	4,04	18,56
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		852,76	27,99	28,45	123,31

Reede, Juhan Heinsalu kalaprae retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	300	368,88	21,65	22,51	21,60
Värske tilliga hapukoorekaste	50	47,27	1,57	3,28	2,89
Peedisalat jogurtiga	50	24,43	0,93	0,15	4,85
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	200	76,80	0,14	0,14	18,72
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	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Pirn ja banaan	100	73,10	0,80	0,35	17,45
Kokku		876,77	34,99	30,61	118,16

Nädala keskmine:	848,41	29,60	28,77	120,38
10 päeva keskmine:	846,31	29,74	28,67	120,24

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 14.05 – 18.05.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	350	584,21	20,80	22,77	74,24
Hapukoor	30	61,20	0,84	6,00	1,08
Aurutatud roheline hernes	50	38,61	2,86	0,22	7,48
Kapsasalat meloniga	50	28,12	0,51	1,84	2,87
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	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
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1106,11	39,58	40,14	150,38

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud kanafilee	80	161,86	25,51	4,18	0,51
Hapukoorekaste	60	89,09	0,79	7,32	5,25
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Porgandi - jääkapsasalat	100	58,17	1,00	3,83	6,01
Mahlane kamavaht	100	79,09	1,54	0,29	17,61
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29,11	1,02	0,30	6,73
Kokku		1191,97	56,76	32,00	167,19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	278,97	15,22	19,86	10,64
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Kuskuss keedetud	100	192,75	6,40	2,50	36,45
Hiinakapsasalat tomatiga	50	25,74	0,75	1,90	1,69
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23,29	0,55	1,17	3,14
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
Pria keefir, R 2.5 %	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	50	156,50	4,55	5,05	23,20
Rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		1034,25	41,57	37,75	135,63

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe vormiroog	350	504,17	27,28	23,99	46,21
Piimakaste basiilikuga	60	68,51	2,12	4,56	5,01
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70,36	1,03	5,71	4,77
Kohupiima-rukkileiva magustoit	140	310,80	9,82	8,15	47,87
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	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Paprika ja redis	100	21,95	1,05	0,15	4,95
Kokku		1411,09	59,22	53,76	174,97

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	80	109,57	12,24	6,52	4,74
Hapukoorekaste	60	89,09	0,79	7,32	5,25
Selleri kartulipüree	100	71,55	2,55	1,16	13,36
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Peedi - küüslaugusalat	50	32,23	0,81	1,10	4,82
Porgandisalat jõhvikatega	50	36,65	0,44	2,46	3,87
Kakao	150	141,95	4,59	3,95	21,27
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
Õun ja pirn	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		970,51	39,97	34,12	133,25

Nädala keskmine:	1142,79	47,42	39,55	152,29
10 päeva keskmine:	1155,24	45,79	41,97	151,60

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 21.05 – 25.05.2018

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
Astelpaju-mannakreem	130	280,67	3,86	12,38	39,01
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		1156,74	41,00	45,83	150,68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	200	285,63	10,47	22,15	11,90
Keedetud penned	100	132,93	4,08	2,01	24,14
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Peedisalat valge rediseaga	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
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		1019,02	33,22	35,66	144,21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaliha guljašš	200	210,17	18,90	11,32	8,42
Keedetud riis	100	129,38	2,52	1,08	27,30
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	40	125,20	3,64	4,04	18,56
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		1015,06	46,20	31,29	139,20

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	350	430,36	25,26	26,26	25,19
Värske tilliga hapukoorekaste	60	56,72	1,88	3,93	3,47
Peedisalat jogurtiga	50	24,43	0,93	0,15	4,85
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Õunamahlajook	200	76,80	0,14	0,14	18,72
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	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Pirn ja banaan	100	73,10	0,80	0,35	17,45
Kokku		1077,70	46,91	41,27	132,84

Nädala keskmine:	1063,24	41,64	38,05	142,14
10 päeva keskmine:	1103,01	44,53	38,80	147,21

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ
14.05 – 18.05.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Värskekapsasupp	300
Südamesepik	30
Marja-jogurtikreem	150

Teisipäev	Kogus, g
Ahjukartulid	200
Hakklihakaste	50
Porgandi ja ananassisalad	50
Rukkileib	30
Keefir	130

Kolmapäev	Kogus, g
Hautatud sealiha koorekastmes	120
Keedetud tatar	150
Peedisalad	50
Must seemneleib	30
Tee suhkruga	150

Neljapäev	Kogus, g
Riivitud juust	50
Keedetud täisterapasta	200
Kapsa- kurgi - tomati salat	30
Rukkileib	30
Maitsevesi apelsiniga	150

Esmaspäev	Kogus, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300
Rukkileib	20
Banaan	100

Teisipäev	Kogus, g
Sealiha ahjukartulitega	250
Külm hapukoorekaste	30
Hiinakapsasalad värske kurgiga	50
Rukkileib	20
Kummeli-apelsinitee	150

Kolmapäev	Kogus, g
Hakkliha - köögiviljasupp	300
Vanillipuding	130
Aedmarjamoos	10
Rukkileib	20

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

21.05 – 25.05.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Frikadellisupp nuudlitega	250
Rukkileib	20
Banaan	100

Teispäev	Kogus, g
Kodujuustukaste	120
Keedetud kartulid	150
Rukkileib	30
Piim	150

Kolmapäev	Kogus, g
Kanalihaga ühepajatoit	130
Keedetud kartulid	150
Peedisalat õliga	30
Must seemneleib	40
Maitsevesi apelsiniga	150

Neljapäev	Kogus, g
Sealihakaste ürtidega	120
Keedetud kartulid	150
Peedisalat valge redisega	50
Rukkileib	20
Piim	100

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