

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 04.06 – 08.06.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232,22	14,74	12,44	13,74
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud kurkumiriis	75	102,21	2,03	0,86	21,53
Porgandisalat pirniga	40	30,81	0,30	1,95	3,56
Hiinakapsasalat tomatiga	40	24,13	0,60	1,92	1,35
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	5	11,85	0,50	0,04	2,39
Südamesepik	5	13,80	0,47	0,10	2,75
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		698,91	25,08	21,85	101,00

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	216,40	11,65	11,10	18,59
Hapukoor	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Õunamahlatarretis	150	152,33	3,98	0,11	33,50
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
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	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		691,96	25,02	23,17	97,47

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga	250	324,12	10,14	14,73	30,75
Külm jogurti-kurgikaste	50	25,39	1,30	0,94	2,98
Peedi - küüslaugusalat	40	25,78	0,65	0,88	3,86
Porgandi - valge redisesalat	40	29,58	0,38	2,09	2,75
Kamajook	150	109,67	5,15	3,54	14,70
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	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		714,34	23,78	24,23	95,61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	250	313,80	15,71	15,75	28,73
Maasikakissell	130	90,28	0,23	0,03	22,21
Kohupiim	50	48,88	3,49	1,06	5,53
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
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värske kapsas	100	23,90	1,10	0,20	5,40
Kokku		677,06	27,09	21,44	95,49

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226,73	16,52	13,88	9,41
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud täisterariis	75	89,16	1,65	1,02	17,17
Värviline punasekapsasalat	40	20,51	0,52	1,10	2,56
Kaalika-jõhvikasalat	40	29,56	0,35	2,12	2,83
Hibiskuse-pärnaõietee	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	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Apelsin ja õun	100	41,70	0,65	0,23	10,05
Kokku		688,85	27,29	21,97	96,96

Nädala keskmine:	694,22	25,65	22,53	97,31
10 päeva keskmine:	696,59	23,71	23,03	98,25

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.06 – 12.06.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192,33	2,45	11,62	13,51
Keedetud täisterapasta	75	108,17	3,41	2,37	17,06
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	40	23,92	0,36	1,68	2,23
Valge redise ja porru salat hapukoorega	40	17,06	0,56	1,13	1,48
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
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		730,58	20,15	24,41	103,32

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	194,87	15,12	9,24	13,56
Riisipuding	80	173,93	2,24	10,88	16,70
Mustsõstrakissell	120	89,78	0,38	0,12	22,44
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	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		677,48	25,44	22,49	95,88

Nädala keskmine:	704,03	22,80	23,45	99,60
10 päeva keskmine:	694,67	25,26	22,69	97,58

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

04.06 – 07.06.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Kartuli - klimbisupp sealihaga	50
Südamesepik	50
Banaan	150

Teisipäev	Kogus, g
Makaronid hakklihaga	200
Porgandisalat	50
Rukkileib	30
Sidrunivesi	150

Kolmapäev	Kogus, g
Tatar kana ja köögiviljadega	250
Punase redise salat hapukoorega	20
Rukkileib	80
Õunamahlajook	20

Neljapäev	Kogus, g
Sealihastrooganov	100
Ahjukartulid	130
Värske kapsa - porgandisalat	50
Rukkileib	20
Õunamahlajook	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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Nadezda
Verner