

## KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 15. – 19.10.2018

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihakaste	150	241,65	9,62	18,52	9,57
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11,01	0,45	0,11	2,48
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahla jook	200	51,84	0,39	0,00	12,57
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
<b>Kokku</b>		<b>851,34</b>	<b>28,47</b>	<b>30,58</b>	<b>120,20</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukapsaborš veiselihaga	300	237,98	13,13	7,76	29,33
Hapukoor, R 20 %	30	61,20	0,84	6,00	1,08
Õuna - rukkivaht	100	147,06	1,27	0,35	35,20
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	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
<b>Kokku</b>		<b>799,82</b>	<b>27,98</b>	<b>21,86</b>	<b>126,06</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122,72	13,17	7,85	0,01
Külm hapukoorekaste	60	55,79	1,68	4,51	2,22
Köögiviljariis	60	81,64	1,87	1,24	16,07
Kartulipuder	60	75,55	1,85	1,61	13,77
Kuskuss keedetud	60	115,65	3,84	1,50	21,87
Hiinakapsasalat tilliga	50	16,94	0,81	0,90	1,65
Peet, mais, hernes, porru	50	28,92	1,32	0,19	5,83
Kastmevalik salatitele	12	67,53	0,12	7,28	0,56
Roheline tee	200	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
<b>Kokku</b>		<b>846,38</b>	<b>32,43</b>	<b>28,76</b>	<b>117,50</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	144,02	4,09	6,29	18,96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35,80	0,04	4,01	0,07
Röstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kirsi-jogurtitarretis	150	180,29	5,54	5,06	28,06
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	20	44,00	1,48	0,30	8,18
Rehe rukkivormileib	20	44,00	1,00	0,20	9,14
Õnne sepik	20	46,20	1,58	0,50	8,80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76,20	2,60	0,48	14,74
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
<b>Kokku</b>		<b>834,06</b>	<b>22,85</b>	<b>28,52</b>	<b>122,18</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kalakaste tomatiga	150	194,26	11,74	11,44	11,61
Aurutatud köögiviljad	60	18,49	1,53	0,14	3,72
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57,00	0,52	4,61	4,03
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12,54	0,50	0,13	2,55
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	20	44,00	1,48	0,30	8,18
Rehe rukkivormileib	20	44,00	1,00	0,20	9,14
Õnne sepik	20	46,20	1,58	0,50	8,80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114,30	3,90	0,72	22,11
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
<b>Kokku</b>		<b>814,99</b>	<b>27,65</b>	<b>26,81</b>	<b>118,30</b>

Nädala keskmine:	829,32	27,88	27,31	120,85
10 päeva keskmine:	829,04	26,18	27,82	120,16

**XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 16.10 ja 18.10.2018**

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veiselihaguljašš	200	287,26	11,08	19,17	18,02
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	150	64,14	1,69	1,90	12,01
Õuna - rukkivaht	100	147,06	1,27	0,35	35,20
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	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
<b>Kokku</b>		<b>1166,08</b>	<b>38,10</b>	<b>34,45</b>	<b>182,59</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Vürtsikas sealiha - nuudliroog	300	420,99	25,27	14,02	49,82
Porgandisalat hernestega	150	110,30	1,82	6,60	12,98
Kirsi-jogurtitarretis	130	156,25	4,80	4,38	24,32
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	20	44,00	1,48	0,30	8,18
Rehe rukkivormileib	20	44,00	1,00	0,20	9,14
Õnne sepik	20	46,20	1,58	0,50	8,80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76,20	2,60	0,48	14,74
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
<b>Kokku</b>		<b>1178,35</b>	<b>48,40</b>	<b>41,51</b>	<b>155,85</b>

# ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

15.10 – 18.10.2018

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kana - kartulisupp riisiga	300
Kohupiimakreem maasikatega	130
Kodu rukkileib	40

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Hakkliharisoto	300
Jääkapsas	50
Kodu rukkileib	30
Piim, tee	kuni 250

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Ühepajatoit sealihaga	180
Keedetud kartulid	150
Kodu rukkileib	20
Piim, tee	kuni 250

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kana-jogurtikaste	150
Keedetud kartulid	150
Toorsalat	50
Kodu rukkileib	20
Piim, tee	kuni 250

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.

Kool Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma