

## KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 19. – 23.11.2018

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuniliha mango-karrikastmes	160	256,27	13,60	16,14	14,90
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
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30,39	0,57	2,11	2,57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16,60	0,69	0,15	3,34
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Kummeli-apelsinitee	200	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	20	48,80	1,32	0,20	10,44
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Maakodu 5-viljasepik	30	70,80	3,60	0,93	12,00
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
<b>Kokku</b>		<b>799,52</b>	<b>29,15</b>	<b>25,50</b>	<b>117,39</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsaborš veiselihaga	300	235,25	14,62	8,79	25,02
Hapukoor, R 10%	10	11,90	0,30	1,00	0,42
Astelpaju-mannakreem	150	323,85	4,45	14,29	45,02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	20	48,80	1,32	0,20	10,44
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Maakodu 5-viljasepik	30	70,80	3,60	0,93	12,00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
<b>Kokku</b>		<b>844,08</b>	<b>29,20</b>	<b>27,15</b>	<b>123,97</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune hakklihakaste	180	257,06	9,43	19,93	10,71
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud sarvekesed	60	100,54	2,51	2,23	17,18
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12,54	0,50	0,13	2,55
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	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	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	20	48,80	1,32	0,20	10,44
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Maakodu 5-viljasepik	30	70,80	3,60	0,93	12,00
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
<b>Kokku</b>		<b>884,75</b>	<b>30,75</b>	<b>30,84</b>	<b>124,78</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	217,16	8,56	13,46	16,58
Rõstitud sepikukuubikud	40	173,88	5,92	1,26	34,65
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Õli - basiilikukaste	5	41,37	0,03	4,51	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				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	20	44,00	1,00	0,20	9,14
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Mahe maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		870,44	27,88	29,26	125,34

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala-köögiviljavorm	300	324,91	18,60	19,15	21,21
Valge kaste maitserohelisega	75	84,79	1,99	6,36	5,16
Vitamiinialat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Peet, mais, hernes, porru	50	28,92	1,32	0,19	5,83
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Õunamahlajook	200	76,80	0,14	0,14	18,72
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 maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		832,37	30,33	30,24	112,83

Nädala keskmine:	846,23	29,46	28,60	120,86
10 päeva keskmine:	839,89	28,49	28,10	121,09

## XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 20.11 ja 22.11.2018

<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	300	388,94	12,17	17,67	36,90
Külm jogurtikaste ürtidega	75	66,13	2,37	4,39	4,43
Toorsalat	150	69,09	2,41	3,30	8,92
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	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	20	48,80	1,32	0,20	10,44
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Maakodu 5-viljasepik	30	70,80	3,60	0,93	12,00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		1210,40	38,13	47,07	154,78

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanaliha guljašš	200	210,17	18,90	11,32	8,42
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Toorsalat	150	91,45	3,52	4,05	11,23
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
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	20	44,00	1,00	0,20	9,14
Õne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Mahe maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		1102,20	47,11	31,54	158,98

## ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

19.11 – 22.11.2018

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Frikadellisupp nuudlitega	300
Must seemneleib	50
Banaan	100

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kodujuustukaste heeringaga	200
Keedetud kartulid	200
Kodu rukkileib	50
Piim	250

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kanalihaga ühepajatoit	200
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Must seemneleib	40
Piim, tee	250

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Punane lihasalat	300
Värske kurgi viilud	50
Sepik	50
Piim, keefir	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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Nõo Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma