

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 10. – 14.12.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173,18	8,99	12,44	6,90
Ürdised ahjuköögiviljad	60	47,86	1,32	1,99	6,98
Keedetud täisterapasta	60	86,54	2,73	1,90	13,65
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29,90	0,45	2,10	2,79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16,29	0,71	0,15	3,41
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		867,93	29,53	30,00	122,76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	300	285,29	12,00	19,15	17,28
Kakao - jogurtidessert	150	164,88	8,25	4,61	21,81
Aedmarjamoos	30	66,00	0,00	0,00	16,50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289,62	9,35	4,16	53,25
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		857,01	31,10	28,37	120,84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97,60	11,75	4,00	2,83
Hapukoorekaste	80	111,51	1,08	9,28	6,22
Aurutatud brokoli	60	27,41	1,84	1,19	3,22
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27,92	0,81	1,90	2,28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6,49	0,27	0,07	1,27
Kastmevalik salatitele	12	67,53	0,12	7,28	0,56
Kummeli-apelsinitee	200	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289,62	9,35	4,16	53,25
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		837,95	29,53	29,00	116,61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	300	229,63	9,49	14,54	16,60
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	150	215,26	1,58	0,29	52,24
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		835,61	19,84	29,12	126,46

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184,71	7,37	12,70	10,90
Aurutatud köögiviljad	60	20,15	1,13	0,19	4,32
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Porgandi - valge redisesalat	50	36,97	0,48	2,62	3,44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16,60	0,69	0,15	3,34
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Kakao	200	151,70	5,60	4,80	20,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		866,35	25,98	30,71	125,18

Nädala keskmine:	852,97	27,20	29,44	122,37
10 päeva keskmine:	850,97	29,04	28,60	122,17

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.12 ja 13.12.2018

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	350	582,04	20,64	25,25	67,03
Tomatikaste	60	36,19	0,81	1,59	4,98
Peedisalat granaatõuna seemnetega	150	117,68	2,26	6,28	13,50
Kakao - jogurtidessert	130	142,90	7,15	3,99	18,90
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289,62	9,35	4,16	53,25
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
	Kokku	1396,14	49,21	47,98	192,66
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koored ahjulõhe tükid tilliga	100	285,121	19,273	22,962	0,762
Kartulipuder	200	251,83	6,17	5,36	45,905
Kirju punasekapsasalat	150	76,058	1,712	4,142	9,599
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	150	215,258	1,582	0,285	52,242
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
	Kokku	523,22	16,27	20,54	69,63

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

10.12 – 13.12.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Karrikana apelsiniga	150
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Kodu rukkileib	20
Mustsõstraga maitsevesi, piim	kuni 250
Teisipäev	Kogus, g
Kodune sealihakaste	150
Kartulipuder	200
Toorsalat	50
Õnne sepik	20
Keefir, piim	kuni 250
Kolmapäev	Kogus, g
Rassolniksupp	300
Jassi seemneleib	30
Müsli jogurtiga	150
Neljapäev	Kogus, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300
Tooralat	50
Kodu rukkileib	20
Õunamahlajook, piim	kuni 250
Esmaspäev	Kogus, g
Kanalihasupp aedviljadega	300
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	150
Kodu rukkileib	

Kokku

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.

Kool Nõo Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma