

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 02.03 – 06.03.2020

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158,71	12,11	8,61	8,50
Aurutatud porgand, hernes	60	31,17	1,86	0,24	6,39
Keedetud makaronid	60	95,81	2,50	1,76	17,16
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Jääkapsasalat tilliga	60	28,72	0,68	2,23	1,87
Peet, porgand, porru, paprika	60	19,55	0,86	0,18	4,10
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		842,21	30,57	29,69	116,83

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik sealihaga	300	228,61	11,99	9,16	25,91
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186,11	5,58	4,71	31,31
Pria piimatooted	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
Kokku		835,68	31,44	24,21	125,23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast köögiviljadega	60	95,54	9,04	3,85	6,44
Piimakaste	60	52,01	1,20	3,80	3,46
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud bulgur	60	78,96	2,08	0,23	16,32
Porgandi ja kaalikasalat	60	20,90	0,60	0,21	4,89
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16,64	0,77	0,11	3,41
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Puuvilja mahlajook	180	46,65	0,35	0,00	11,31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46,65	0,90	0,38	11,55
Kokku		834,20	27,49	26,73	123,28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	172,52	6,95	10,21	13,93
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215,37	5,07	7,13	32,18
Marja toormoos	30	19,44	0,16	0,02	4,51
Pria piimatooted	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		800,68	26,14	25,17	117,15

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	300	525,98	20,61	17,79	71,61
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30,02	0,57	1,89	3,34
Peedisalat jogurtiga	60	26,34	1,06	0,26	4,95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24,45	0,93	0,24	5,06
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Roheline tee	180	29,16	0,00	0,00	7,19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88,07	2,56	1,28	16,00
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		832,72	27,45	27,13	122,55

Nädala keskmine:	829,10	28,62	26,59	121,01
10 päeva keskmine:	825,22	29,48	26,57	119,73

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 03.03 ja 05.03.2020

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Punase kapsa - sealihahautis	200	163,32	9,59	10,52	9,36
Ahjukoõrvitsakuubikud	65	32,53	0,61	2,04	3,62
Ahjupartulid ürtidega	200	258,88	5,69	5,47	48,23
Toorsalat	130	17,91	1,11	0,14	3,88
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186,11	5,58	4,71	31,31
Vesi	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
Kokku		1141,26	40,10	34,14	173,94

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	200	195,44	13,61	10,59	12,03
Koorekaste tilliga	65	39,51	1,25	0,81	6,84
Keedetud kartulid	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Toorsalat	130	65,92	1,48	3,59	8,32
Magustoit	150	148,03	5,03	2,28	26,73
Vesi	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		1182,97	44,31	30,19	184,93

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

02.03 – 05.03.2020

Esmaspäev	Kogus, g
Hakklihakaste köögiviljadega	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Kartulivormiroog	300
Toorsalat	50
Roheline tee	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Kalkuni-lillkapsahautis	180
Keedetud kartul	200
Toorsalat	50
Puuvilja mahlajook	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Makaronid sealihaga	300
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

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 Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma