

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 17.02 – 21.02.2020

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113,10	8,52	6,55	5,45
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Hapukapsasalat porgandiga	60	26,03	0,63	1,03	3,67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18,82	0,77	0,73	4,28
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	10	54,98	2,28	4,37	2,48
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		795,53	26,46	24,53	122,11

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	300	210,38	11,80	9,43	21,03
Mannavaht	100	143,40	6,59	2,33	23,58
Piim	50	56,86	0,11	0,00	13,94
Pria piimatooted	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42,00	1,80	0,23	9,53
Kokku		766,38	31,75	19,16	117,57

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477,25	25,54	10,64	69,03
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Porgandisalat jõhvikatega	60	43,97	0,52	2,95	4,64
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13,38	0,72	0,11	2,63
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Hibiskuse tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45,90	1,26	1,66	11,19
Kokku		880,69	36,24	26,37	129,79

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300	322,05	15,89	15,50	32,50
Vastlakukkel vahukoorega	60	193,20	3,61	8,94	24,06
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		853,37	27,98	28,38	123,22

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92,10	12,34	4,52	0,55
Piimakaste	60	52,01	1,20	3,80	3,46
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30,02	0,57	1,89	3,34
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud pärl kuskuss	60	75,22	2,30	1,56	13,12
Peedisalat valge redisega	60	30,66	0,83	1,30	4,13
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	20	112,55	0,20	12,13	0,94
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Küpsis	15				
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		810,70	29,28	34,33	99,56

Nädala keskmine:	821,34	30,34	26,55	118,45
10 päeva keskmine:	817,73	28,45	27,60	116,99

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.02 ja 20.02.2020

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud mereahvenafilee	100	191,58	21,78	11,65	0,01
Koorekaste tilliga	100	108,30	1,42	9,11	5,50
Ahjukartulid ürtidega	200	258,88	5,69	5,47	48,23
Toorsalat	130	49,48	0,99	0,41	11,94
Riisipuding	100	194,04	2,31	9,86	23,86
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Pria piimatooted	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Pirn ja porgandi snäkid	150	56,93	1,05	0,60	13,73
Kokku		1323,90	49,69	47,79	177,85

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	350	455,08	21,94	22,55	42,01
Toorsalat	130	43,31	0,83	3,39	2,97
Imelihtne panna cotta	100	170,14	3,75	8,63	19,26
Marjakaste	30	37,45	0,13	0,01	9,00
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	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		1184,72	44,67	45,49	150,51

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

17.02 – 20.02.2020

Esmaspäev	Kogus, g
Spagetiroog hakklihaga	300
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Kanakaste	180
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Maitsevesi	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Hakkliha-köögilja ahjuroog	300
Toorsalat	50
Kummeli tee	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Küpsetatud kartulid liha ja juustuga	300
Kaste	50
Toorsalat	50
Puuvilja mahlajook	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@balticrest.com

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.

Nõo Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma