

NÕMME ERAKOOL  
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Kanafrikasse juustuga	100	145,95	9,64	3,02	11,62
	Sõmer riis	150	192	1,87	39,69	3,47
	Porgandi-õuna-kapsa-paprikasalat	100	51,41	2,24	6,04	0,88
	Tee , suhkur	200/8	31,92	0	7,98	0
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-,seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>632,66</b>	<b>18,4</b>	<b>92,16</b>	<b>22,45</b>
T	Hernesupp maasuitsusealihaga	300	271,3	7,71	30,61	19,23
	Pannkoogid toormoosiga	80/20	185,27	6,29	25,59	4,8
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5
<b>Kokku päevas:</b>		<b>734,38</b>	<b>19,01</b>	<b>106,49</b>	<b>31,41</b>	
K	Paneeritud kalafilee	80	224,38	16,67	5,4	13,02
	Kartuli- muskaatkõrvitsapuder	180	137,39	4,05	20,35	3,69
	Jogurti-kurgikaste	50	20,36	0,84	1,7	1,39
	Peedi-küüslaugusalat	50	33,86	1,6	3,46	0,81
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5
<b>Kokku päevas:</b>		<b>747,8</b>	<b>28,23</b>	<b>94,6</b>	<b>26,49</b>	
N	Frikadellisupp	300	286,39	17,15	19,66	12,98
	Kama-kohupiimavaht toormoosiga	80/40	244,5	10,19	27,31	9,92
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Puuvili	100	58	0	15,46	0,38
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>753,07</b>	<b>31,99</b>	<b>87,36</b>	<b>29,16</b>
R	Hakkliharull köögiviljatäidisega	80	125,64	8,79	1,66	10,37
	Hapukoore-tillikaste	50	42,05	0,46	10,46	1,74
	Täisteramakaronid	150	203,86	1,91	36,84	6,93
	Riivitud peet ja maineeritud kurk	60	18,81	0,51	2,97	0,75
	Kakao	200	110,86	3,49	15,43	4,43
	*Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>697,8</b>	<b>20,01</b>	<b>97,89</b>	<b>30,7</b>
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>		<b>713,14</b>	<b>23,53</b>	<b>95,70</b>	<b>28,19</b>	
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!  
Bon appetit!