

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad	Süsivesi- kud, g	Valgud	
		g		g		g	
E	Guljašš sealihast porgandiga	180	210	13,6	8,8	12,7	nisu, piim
	Täisteramakaronid	180	318	3	57,4	10,8	nisu
	Hiinakapsa-kurgi-apelsinisalad	100	24	0,3	3,4	1,9	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,3	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,3	5,34	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6	
	Kokku päevas:		845	23,85	117,5	34,64	
T	Peedisupp (lihata)	350	144	5,7	20	3,1	
	Hapukoor	20	44	4,3	0,8	0,7	piim
	Muna	15	6	1,5	0,1	1,9	muna
	Rukkileivavaht marjadega	180	223	0,9	46	10,4	rukis, nisu
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,2	30,3	5,34	rukis, nisu, kaer
	Piim, R2,5%/	100	55	2,6	4,7	2,3	piim
	Kokku päevas:		636	18,2	101,9	23,74	
K	Lõhepihv	100	193	12,1	5,3	15,7	kala, muna
	Keedukartul	180	136	0,2	28,7	3,5	
	Valge kaste maitserohelisega	60	68	4,8	4,5	2	piim
	Peedi-konservkurgisalat	120	37	0,3	5,9	1,4	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,3	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,2	30,3	5,3	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		680	24,4	81,8	31,2	
N	Frikadellisupp	300	328	19,1	22,9	15,4	muna
	Ahjuõun kaneeli ja kondenspiimaga	150	124	1	25	1,6	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	80	219	4,2	40,4	7,1	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		671	24,3	88,30	24,10	
R	Riisiroog köögiviljade ja šampinjoniga	300	330	12,8	43,4	7,6	
	Tomati-värskekurgisalat hapukoorega	150	43	2,34	5	0,9	piim
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,3	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,2	30,3	5,3	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		733	22,5	111,2	18,6	
	Kokku nädalas keskmiselt		713	22,7	100,1	26,5	
	Lisaks on saadaval vesi ja maitsevesi						

Head isu!