

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 | Kanafilee koorekastmes | 150 | 203,4 | 15,6 | 1,52 | 14,09 |
| | Ahjukartul | 180 | 204,39 | 7,4 | 30,69 | 3,9 |
| | Hiinakapsa- kurgi-apelsinialat | 100 | 23,82 | 0,26 | 3,4 | 1,91 |
| | Tee | 200 | 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 | 125 | 113,63 | 0,36 | 25,36 | 1,5 |
| | Kokku päevas: | | 741,34 | 28,27 | 93,88 | 27,28 |
| T | Lillkapsasupp sealihaga | 300 | 241,49 | 14,55 | 13,07 | 14,95 |
| | Leivasupp rosinatega, | 200 | 251 | 0,48 | 57,56 | 4,11 |
| | *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 |
| Kokku päevas: | | 703,87 | 19,68 | 106,06 | 25,54 | |
| K | Pilaff (sealiha) | 280 | 367,62 | 6,85 | 59,41 | 16,68 |
| | Redise-hiinakapsa-jogurtisalat | 100 | 123,92 | 11,05 | 3,73 | 2,32 |
| | Marjamahlajook | 200 | 54 | 0,06 | 13,4 | 0,2 |
| | Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik) | 40 | 109,33 | 2,1 | 20,21 | 3,56 |
| | Puuvili | 100 | 47,2 | 0 | 10,5 | 0,6 |
| Kokku päevas: | | 702,07 | 20,06 | 107,25 | 23,36 | |
| N | Minestrone supp veiselihaga, | 300 | 259,3 | 15,88 | 13,98 | 15,05 |
| | hapukoor, R20% | 15 | 32,85 | 3,18 | 0,57 | 0,5 |
| | Kohupiimavorm, maaasikakaste | 150/50 | 205,14 | 2,37 | 44,35 | 3,35 |
| | *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 |
| Kokku päevas: | | 775,1 | 26,44 | 109,19 | 26,28 | |
| R | Ahjulõhe ürdivõiga | 80 | 217,5 | 15,71 | 0,01 | 19,01 |
| | Riis | 150 | 189,43 | 1,87 | 39,69 | 3,47 |
| | Köögiljasalat | 100 | 34,92 | 0,38 | 6,8 | 0,94 |
| | *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 |
| | Kokku päevas: | | 719,66 | 22,97 | 96,79 | 30,8 |
| Kokku nädalas keskmiselt | | 728,41 | 23,48 | 102,63 | 26,65 | |
| * Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta | | | | | | |

Head isu!
Bon appetit!