

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	Kana- nuudlisupp	300	254,66	14,16	20,48	11,24
	Marjakissell, kohupiimakreem	200/80	293,63	7,4	45,91	9,24
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>744,69</b>	<b>24,91</b>	<b>102,3</b>	<b>26,42</b>
T	Ühepajaroog sealihaga	350	348,57	15,16	34,19	18,85
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100	28,84	1,35	3,26	0,9
	*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>655,22</b>	<b>21,52</b>	<b>87,74</b>	<b>27,13</b>	
K	Hapukapsasupp sealihaga,	300	215,11	11,4	15,67	11,13
	hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5
	Kakaokissell, toormoos	200/20	236,39	7,38	43,66	8,67
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
<b>Kokku päevas:</b>		<b>680,75</b>	<b>25,31</b>	<b>95,81</b>	<b>26,24</b>	
N	Hakklihakaste ürtidega	150	215,09	16,6	5,2	11,14
	Kartulipuder	200	209,54	7,78	30,09	2,13
	Peedi- hapukapsasalat	100	36,86	1,7	4,2	1,2
	*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>739,3</b>	<b>31,09</b>	<b>89,78</b>	<b>21,85</b>	
R	Borš sealihaga,	300	240,69	12,21	18,53	13,39
	hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5
	Rukkivaht piimaga	150/100	181,65	2,88	33,36	5,59
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5
<b>Kokku päevas:</b>		<b>732,82</b>	<b>21,78</b>	<b>108,13</b>	<b>26,32</b>	
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>			<b>710,56</b>	<b>24,92</b>	<b>96,75</b>	<b>25,59</b>
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!  
Bon appetit!