

NÕMME ERAKOOL  
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus,	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Guljašš sealihast porgandiga	200	241.67	15.2	11.74	14.13
	Keedukartul	180	135.9	0.19	28.74	3.54
	Köögililjasalat	100	51.41	2.24	6.03	0.88
	*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	58	0	15.46	0.38
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>651.16</b>	<b>22.28</b>	<b>86.9</b>
T	Frikadellisupp	300	308.38	17.18	24.31	13.55
	Õuna- saiavorm kaneeliga, piim	120/80	332.28	2.29	64.98	7.49
	Tee	200	31.92	0	7.98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>781.91</b>	<b>21.57</b>	<b>117.48</b>
K	Lõhekotlet	80	189.78	13.45	4.25	12.7
	Hapukoore-tillikaste	70	58.87	4.06	4.18	1.28
	Kartulipüree	180	219.58	9.95	30.79	1.94
	Porgandi-apelsinisolat	50	32.73	1.1	4.63	0.4
	Kurgi-sibulasalat sidrunimahlaga	50	7.89	0.08	1.17	0.42
	*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>720.23</b>	<b>33.29</b>	<b>80.45</b>	<b>23.22</b>
N	Rassolnik, hapukoor	300/15	362.08	16.34	36.76	17.49
	Kama-kohupiimakreem, marjakaste	100/50	239.06	10.73	25.72	10.09
	Tee	200	31.92	0	7.98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	Köögililjaampsud	100	32.4	0.2	5.6	0.6
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>774.79</b>	<b>29.37</b>	<b>96.27</b>
R	Pastasalat singiga	250	335.85	11.44	32.89	25.09
	Tomat	50	10.95	0.15	1.75	0.3
	Mahlajook	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>678.61</b>	<b>16.66</b>	<b>98.33</b>
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>			<b>721.34</b>	<b>24.63</b>	<b>95.89</b>	<b>27.47</b>
* Keefirit, piima on võimalus: soovi korral juurde võtta						

banaan

õun

banaan