

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

21.-25.09.2026

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	Aller- geenid
E	Kahekalasupp köögiviljadega	350	309	16,5	17,6	22,5	kala
	Juustumääre	30	85	7,2	3,3	4,3	piim, muna
	Tomat	30	6,5	0,1	1,1	0,2	
	Maitseroheline						
	Leivavalik (rukki-,seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		678	27,31	77,68	33,84	
T	Kodused kotletid kanahakklihast	80	124	4,9	4,4	15,3	muna
	Täisteramakaronid	150	265	2,5	47,9	9	nisu
	Tomati- ürdikaste	70	70	5,8	5,3	1,6	piim
	Hapukapsa-peedi-õunasalat päevalilleseemnetega	120	61	4,7	4,9	2,2	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82,3	3,8	7,1	3,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		712	23,8	89,8	35,2	
K	Hernesupp sealihaga	350	389	14,4	29,6	28,1	
	Maitseroheline						
	Kamadessert pohlade, banaani ja kaneeliga	150	140	3,9	17,9	7,7	piim,rukis, kaer, oder
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		693	21,5	77,8	41,1	
N	Ahjukana (broilerikintsuliha)	80	107	4,9	0	15,7	
	Hautatud köögiviljad	150	139	6,7	18,9	9,3	
	Riis	150	206	3,4	39,7	3,47	
	Piim, R2,5%/ keefir, R2,5%	150	82,3	3,8	7,1	3,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34	Rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		698	22,0	96,0	37,3	
R	Borš veiselihaga	350	322	16,1	27,3	16	
	Hapukoor	20	44	4,3	0,8	0,7	piim
	Maitseroheline						
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,32	5,34	rukis, nisu, kaer
	Puuviljad	125	113,63	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		644	23,9	83,8	23,5	
Kokku nädalas keskmiselt			685	23,7	85,0	34,2	
	Joogiks on vesi ja maitsevesi						

Head isu!