

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	Pasta carbonara	300	483,48	23,03	47,68	20,8
	Hiinakapsa-kurgisalat	30	6,87	0,08	1,11	0,63
	Tomati roh. sibulasalat	30	18,25	1,33	1,11	0,27
	Mustsõstramahlajook	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	80	37,6	0	8,4	0
	Kokku päevas:		764,38	29,15	96,63	27,78
T	Rassolnik(sealiha), hapukoor(R20%)	300/15	370,7	16,34	36,76	17,49
	Õuna-rukkivaht, piim(R2,5%)	150/100	245,18	2,89	48,07	3,96
	*Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	80	46,4	0	12,48	0
	Kokku päevas:		771,61	21,33	117,52	25,01
K	Kurzeme strooganov(sealiha)	150	236,4	18,91	7,78	8,24
	Ahjukartul	180	262,71	7,47	41,85	5,27
	Peedi-õunasalat	30	25,56	1,55	2,19	0,44
	Porgandisalat	30	13,54	0,05	2,66	0,18
	*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	80	71,2	0	18,27	0,72
	Kokku päevas:		773,59	32,63	97,68	20,73
N	Kanasupp ürdiklimpidega	300	231,29	17,16	36,72	15,5
	Kohupiimakreem kirsikisselliga	100/150	291,89	9,25	39,9	11,87
	*Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	80	71,2	0	18,27	0,72
	Kokku päevas:		703,71	28,51	115,1	31,65
R	Lõhepihv	60	149,33	13,34	3,21	9,56
	Hapukoore- tillikaste	50	42,05	0,46	10,46	1,74
	Riis	150	246	7,87	39,69	3,47
	Redisesalat	30	14,57	1,11	0,6	0,2
	Punasekapsasalat	30	9,13	0,09	1,58	0,32
	Õunamahl	200	79,6	0	19,4	0,5
	*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
	Köögilviljaampsud	80	46,4	0	12,48	0,79
	Kokku päevas:		751,26	27,52	112,35	22,46
	Kokku nädalas keskmiselt		752,91	26,24	107,86	25,53
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!
Bon appetit!