

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	Guljašš sealihast porgandiga	200	241,67	15,2	11,74	14,13
	Keedukartul	180	135,9	0,19	28,74	3,54
	Köögiljasalat	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
	Kokku päevas:			651,16	22,28	86,9
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
Kokku päevas:			781,91	21,57	117,48	24,6
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
Kokku päevas:			720,23	33,29	80,45	23,22
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
	Köögiljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	Kokku päevas:			774,79	29,37	96,27
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
	Kokku päevas:			678,61	16,66	98,33
Kokku nädalas keskmiselt			721,34	24,63	95,89	27,47
	* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta					

Head isu!
Bon appetit!