

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia-sisaldus,	Rasvad g	Süsivesi-kud, g	Valgud g
E	Kurzeme strooganov	180	283.57	21.07	9.34	13.48
	Keedukartul	180	135.9	0.19	28.74	3.54
	Peedi-õunasalat	100	46.07	1.17	7.36	1.4
	*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:		743.35	27.44	95.73	25.8
T	Hemesupp suitsulihaga	300	264.49	8.88	26.25	19.24
	Puuviljasalat, vahukoor, röst.kaerahel.	100/20/30	277.27	10.56	40.72	4.92
	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:		715.41	21.74	100.76	28.32
K	Hakkliharull köögiviljadega	100	168.25	11.15	4.55	12.33
	Tomatikaste ürtidega	70	75.72	5.15	6.02	1.37
	Riis	150	230.4	2.24	47.63	4.16
	Marineeritud kurk	50	9.15	0.15	1.5	0.45
	Porgandi-sellerisalat kõrvitsaseem.-ga	50	22.57	0.52	3.95	0.45
	*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:		717.47	23.86	99.08	25.24	
N	Koorene lõhesupp	300	264.71	20.03	10.83	10.64
	Karamellkissell, maasikakaste	150/100	214.2	2.78	42.91	4
	Tee	200	31.92	0	7.98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3.15	30.31	5.34
	Köögiljaampsud	100	32.4	0.2	5.6	0.6
	Kokku päevas:		707.23	26.16	97.63	20.58
R 06.03.20	Kana-šampinjoniirisoto	300	392.65	14.28	44.6	20.99
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100	28.84	1.35	3.26	0.9
	Sidrunimahlajook	200	91.81	0	22.98	0.01
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	Puuvili	100	47.2	0	10.5	0.6
	Kokku päevas:		669.83	17.73	101.55	26.06
Kokku nädalas keskmiselt			710.66	23.39	98.95	25.20
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

ok