

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus,	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Kanafilee koorekastmes	150	203.4	15.6	1.52	14.09
	Ahjukartul	180	204.39	7.4	30.69	3.9
	Hiinakapsa- kurgi-apelsinisalad	100	23.82	0.26	3.4	1.91
	Tee	200	31.92	0	7.98	0
	*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:		741.34	28.27	93.88	27.28
T	Lillkapsasupp sealihaga	300	241.49	14.55	13.07	14.95
	Leivasupp rosinatega.	200	251	0.48	57.56	4.11
	*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:		703.87	19.68	106.06	25.54
K	Pilaff (sealiha)	280	367.62	6.85	59.41	16.68
	Redise-hiinakapsa-jogurtisalad	100	123.92	11.05	3.73	2.32
	Marjamahlajook	200	54	0.06	13.4	0.2
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109.33	2.1	20.21	3.56
	Puuvili	100	47.2	0	10.5	0.6
	Kokku päevas:		702.07	20.06	107.25	23.36
N	Minestrone supp veiselihaga.	300	259.3	15.88	13.98	15.05
	hapukoor, R20%	15	32.85	3.18	0.57	0.5
	Kohupiimavorm, maaasikakaste	150/50	205.14	2.37	44.35	3.35
	*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:		775.1	26.44	109.19	26.28
R	Ahjulõhe ürdivõiga	80	217.5	15.71	0.01	19.01
	Riis	150	189.43	1.87	39.69	3.47
	Köögiljasalat	100	34.92	0.38	6.8	0.94
	*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:		719.66	22.97	96.79	30.8
Kokku nädalas keskmiselt			728.41	23.48	102.63	26.65
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						