

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
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>764,38</b>	<b>29,15</b>	<b>96,63</b>	<b>27,78</b>
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
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>771,61</b>	<b>21,33</b>	<b>117,52</b>	<b>25,01</b>
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
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>773,59</b>	<b>32,63</b>	<b>97,68</b>	<b>20,73</b>
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
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>703,71</b>	<b>28,51</b>	<b>115,1</b>	<b>31,65</b>
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
	Köögilijaampsud	80	46,4	0	12,48	0,79
	<b>Kokku päevas:</b>		<b>751,26</b>	<b>27,52</b>	<b>112,35</b>	<b>22,46</b>
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>			<b>752,91</b>	<b>26,24</b>	<b>107,86</b>	<b>25,53</b>
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!  
Bon appetit!