

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
	Köögiviljasalat	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
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>651,16</b>	<b>22,28</b>	<b>86,9</b>
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
<b>Kokku päevas:</b>			<b>781,91</b>	<b>21,57</b>	<b>117,48</b>	<b>24,6</b>
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
<b>Kokku päevas:</b>			<b>720,23</b>	<b>33,29</b>	<b>80,45</b>	<b>23,22</b>
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
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>774,79</b>	<b>29,37</b>	<b>96,27</b>
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
	<b>Kokku päevas:</b>			<b>678,61</b>	<b>16,66</b>	<b>98,33</b>
<b>Kokku nädalas keskmiselt</b>			<b>721,34</b>	<b>24,63</b>	<b>95,89</b>	<b>27,47</b>
	* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta					

Head isu!  
Bon appetit!