

NÕMME ERAKOOL

KOOLILÕUNA MENÜÜ 09.03- 13.03.2020

Kuu-päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, k	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E 09.03.20	Kana- nuudlisupp	300	254,66	14,16	20,48	11,24
	Marjakissell, kohupiimakreem	200/80	293,63	7,4	45,91	9,24
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Köögililjaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	Kokku päevas:		744,69	24,91	102,3	26,42
T 10.03.20	Ühepajaroog sealihaga	350	348,57	15,16	34,19	18,85
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100	28,84	1,35	3,26	0,9
	*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:		655,22	21,52	87,74	27,13	
K 11.03.20	Hapukapsasupp sealihaga,	300	215,11	11,4	15,67	11,13
	hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5
	Kakaokissell, toormoos	200/20	236,39	7,38	43,66	8,67
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Köögililjaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
Kokku päevas:		680,75	25,31	95,81	26,24	
N 12.03.20	Hakklihakaste ürtidega	150	215,09	16,6	5,2	11,14
	Kartulipuder	200	209,54	7,78	30,09	2,13
	Peedi- hapukapsasalat	100	36,86	1,7	4,2	1,2
	*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:		739,3	31,09	89,78	21,85	
R 13.03.20	Borš sealihaga,	300	240,69	12,21	18,53	13,39
	hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5
	Rukkivaht piimaga	150/100	181,65	2,88	33,36	5,59
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5
Kokku päevas:		732,82	21,78	108,13	26,32	
Kokku nädalas keskmiselt			710,56	24,92	96,75	25,59
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!

Bon appetit!