

NÕMME ERAKOOL
KOOLILÕUNA MENÜÜ

5.10- 9.10.2026

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller- geenid
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g	
E	Kalapallisupp (lõhe)köögiviljadega	350	295	16,5	18	17,4	kala
	Rukkileivavaht marjadega	200	258	1,12	53,4	11,5	rukis, nisu
	Hapukoor R20%	15	33	3,2	0,6	0,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	1,8	28,5	3,4	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		750	22,62	100,5	32,8	
T	Pilaff sealihaga	280	367,62	6,85	59,41	16,68	
	Redise-hiinakapsa-jogurtisalat	100	123,92	11,05	3,73	2,32	
	Piim R2,5%/ keefir R2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	1,8	28,5	3,4	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	130	61	0	13,7	0,8	
	Kokku päevas:		771	22,25	110,06	25,52	
K	Kanafilee koorekastmes	180	244	16,1	4,12	18,8	piim, muna
	Tatar	200	162	4,4	30,3	6,7	
	Peedi-õuna-hapukapsasalat	120	75	6	5	2,8	
	Piim R2,5%/ keefir R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	1,8	28,5	3,4	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		727	32,1	75,02	35,2	
N	Seljanka sealihaga	350	295	13,5	24,6	16,2	piim
	Hapukoor R20%	15	33	3,2	0,6	0,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	1,8	28,5	5,1	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	150	95	0,15	19,7	3,5	
	Kakao	200	128	5	14,5	6,3	piim
	Kokku päevas:		715	23,65	87,9	31,6	
R	Hakkliha-kapsahautis porgandiga	170	258	20	7	11,7	
	Kartulitamp	150	157	5,3	22,6	8,7	piim
	Kurgisalat hapukoorega	50	26	2	0,9	0,6	piim
	Piim R2,5%/ keefir R2,5%	150	82	3,8	7,1	3,5	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	1,8	28,5	3,4	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	130	61	0	13,7	0,8	
	Kokku päevas:		748	32,9	79,8	28,7	
	Kokku nädalas keskmiselt		742	26,7	90,7	30,8	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi!						

Head isu!