NÕMME ERAKOOL 12.10- 16.10.2026
KOOLILÕUNA MENÜÜ

Kuu - päev	Toidu nimetus	Toitumisalane teave portsjoni kohta					Aller-geenid
		Portsjon g	Energia-sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi-kud, g	Valgud g	
E	Hapukapsasupp sealihaga,	350	275	15,22	16,23	16,4	
	Hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5	
	Kakao- jogurtidessert banaani ja marjadega	200	164	5,18	17,54	14,5	piim, mesi
	Röstitud päevalilleseemned	10	62,1	5,4	0,3	2,4	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34	
	Kokku päevas:		**697,95**	**32,13**	**64,95**	**39,14**	
T	Paneeritud kala (heik)	100	219	13,1	7,38	17,6	kala, muna, nisu
	Riis porgandi, rohelise herne ja maisiga	200	251	4	46	5,53	
	Tartarkaste	100	189	18,3	3,9	2,3	piim, muna
	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	
	Kokku päevas:		**823,18**	**40,05**	**82,21**	**31,31**	
K	Tomati- läätsesupp	350	338	15,3	27,9	18,8	
	Hapukoor, R20%	15	32,85	3,18	0,57	0,5	piim
	Rukkivaht rosinatega	150	194	0,84	40,1	8,6	rukis, nisu
	Piim, R 2,5%	100	54,85	2,55	4,72	2,32	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34	rukis, nisu, kaer
	Kokku päevas:		**783,7**	**25,02**	**103,6**	**35,56**	
N	Hakklihakaste	150	215,09	16,6	5,2	11,14	piim, nisu
	Kartulipuder	200	209,54	7,78	30,09	2,13	piim
	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	piim
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		**739,3**	**31,09**	**89,78**	**21,85**	
R	Spinati-lõhehakkliha makaroniroog juustuga	300	452	22,1	34,3	28,5	kala, nisu, piim
	Kapsa- kurgisalat	150	30	0,4	4,8	3	
	Tomatimahl	200	38	0,6	6	1,7	
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34	rukis, nisu, kaer
	Puuvili	125	113,63	0,36	25,36	1,5	
	Kokku päevas:		**797,63**	**26,61**	**100,77**	**40,04**	
	Kokku nädalas keskmiselt		**768,35**	**30,98**	**88,26**	**33,58**	
	Lisaks on joogiks vesi ja maitsevesi!						

Head isu!