

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	Kurzeme strooganov	180	283,57	21,07	9,34	13,48
	Keedukartul	180	135,9	0,19	28,74	3,54
	Peedi-õunasalat	100	46,07	1,17	7,36	1,4
	*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:			743,35	27,44	95,73
T	Hernesupp suitsulihaga	300	264,49	8,88	26,25	19,24
	Puuviljasalat, vahukoor, röst.kaerahel.	100/20/30	277,27	10,56	40,72	4,92
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Köögiljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
Kokku päevas:			715,41	21,74	100,76	28,32
K	Hakkliharull köögiviljadega	100	168,25	11,15	4,55	12,33
	Tomatikaste ürtidega	70	75,72	5,15	6,02	1,37
	Riis	150	230,4	2,24	47,63	4,16
	Marineeritud kurk	50	9,15	0,15	1,5	0,45
	Porgandi-sellerisalat kõrvitsaseem.-ga	50	22,57	0,52	3,95	0,45
	*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
Kokku päevas:			717,47	23,86	99,08	25,24
N	Koorene lõhesupp	300	264,71	20,03	10,83	10,64
	Karamellkissell, maasikakaste	150/100	214,2	2,78	42,91	4
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	60	164	3,15	30,31	5,34
	Köögiljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	Kokku päevas:			707,23	26,16	97,63
R	Kana-šampinjonirisoto	300	392,65	14,28	44,6	20,99
	Tomati-kurgisalat hapukoorega	100	28,84	1,35	3,26	0,9
	Sidrunimahla jook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Puuvili	100	47,2	0	10,5	0,6
Kokku päevas:			669,83	17,73	101,55	26,06
	Kokku nädalas keskmiselt		710,66	23,39	98,95	25,20
	* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta					

Head isu!
Bon appetit!