

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	Kalkunipajaroog	200	235,94	7,66	25,83	14,02
	Ahjukartul	100	145,95	4,15	23,25	2,93
	Kaalika-porgandi-apelsinisalad	100	38,58	0,14	7,34	0,9
	Tee , suhkur	200/8	31,92	0	7,98	0
	*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:		663,77	16,6	99,83	24,33
T	Kana-köögivilja-nuudlisupp	300	254,66	15,97	20,48	11,24
	Karamellkisell, moos	150/20	189,49	2,73	37,25	3,58
	*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
	Köögiviljaampsud	100	36,6	0,2	6,25	1,1
	Kokku päevas:		644,93	23,55	88,91	21,8
K	Hakkliha-köögiviljapasta	300	404,52	22,59	30,42	19,35
	Porgandi-õunasalat	50	25,21	0,05	5,35	0,15
	Tomati-mar.kurgisalat hapukoorega	50	15,96	0,63	1,63	0,45
	Mustsõstramahlajook	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	100	58	0	15,46	0,38
	Kokku päevas:		721,87	27,98	91,19	26,41
N	Koorene kalasupp(forell)	300	356,21	23,63	17,76	17,69
	Puuviljasalat, vahukoor, röst,kaerahel.	100/20/30	278,86	8,04	39,6	4,9
	Leivavalik (rukki-, seemneleib/sepik)	40	109,33	2,1	20,21	3,56
	Tee , suhkur	200/8	31,92	0	7,98	0
	Köögiviljaampsud	100	32,4	0,2	5,6	0,6
	Kokku päevas:		808,72	33,97	91,15	26,75
R	Ühepajatoit sealihaga	300	263,06	12,92	21,49	15,21
	Peedi- porgandi-hapukurgisalat	100	41,72	0,21	7,62	1,48
	Kakao	200	110,86	3,49	15,43	4,43
	*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:		693,45	21,63	94,83	28,5
Kokku nädalas keskmiselt		706,55	24,75	93,18	25,56	
* Keefirit, piima on võimalus soovi korral juurde võtta						

Head isu!
Bon appetit!