

## Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

### Nõo Põhikool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid hakklihaga	250	360,12	14,51	12,19	47,82
Tomatikaste	40	22,22	0,54	0,66	3,72
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Valge redise - hapukooresalat	50	22,26	0,65	1,55	1,81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16,13	0,61	0,13	3,48
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102,75	2,99	1,50	18,66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
<b>Kokku</b>		<b>710,83</b>	<b>22,13</b>	<b>22,83</b>	<b>107,36</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - kartulisupp riisiga	250	308,67	11,74	19,49	22,64
Jogurti - maasikatarretis	150	161,85	6,08	5,06	22,92
Marjakaste	20	24,97	0,09	0,01	6,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
<b>Kokku</b>		<b>690,72</b>	<b>22,71</b>	<b>27,11</b>	<b>90,15</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjulõhefileetükid	50	116,74	11,14	8,02	0,27
Valge kaste maitserohelisega	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud riis köögiviljadega	50	63,62	1,56	0,53	13,39
Porgandi - lillkapsasalat	50	33,74	0,52	2,18	3,66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22,26	0,88	0,65	4,83
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Kummeli tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
<b>Kokku</b>		<b>700,35</b>	<b>26,87</b>	<b>24,16</b>	<b>97,07</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	194,28	9,72	11,80	13,40
Röstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Mõnus kohupiimakreem	100	160,57	4,59	5,06	24,38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
<b>Kokku</b>		<b>698,88</b>	<b>26,74</b>	<b>23,86</b>	<b>95,70</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27,54	0,62	1,18	4,44
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16,99	1,04	0,14	3,48
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49,58	1,13	0,45	12,00
<b>Kokku</b>		<b>662,37</b>	<b>22,90</b>	<b>22,66</b>	<b>95,09</b>

Nädala keskmine:	692,63	24,27	24,13	97,07
10 päeva keskmine:	694,84	24,48	23,71	98,14

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.