

# Pikapäevarühma nädalamenüü 09.09-13.09.2019

Nõo Põhikool

vanus 7-9

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	114,05	8,05	3,52	13,56
Õuna - kirsni mannaeht	90	126,17	1,27	0,12	29,80
Piim, R2,5%	60	31,80	1,80	1,50	2,88
Leivatoode	40	117,43	3,42	1,71	21,33
Kokku		389,44	14,54	6,85	67,57

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögililja ahjuroog	200	207,70	5,70	8,35	29,04
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Jääkapsa - paprikasalat	50	24,04	0,55	1,71	1,96
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Leivatoode	40	117,43	3,42	1,71	21,33
Kokku		408,45	10,24	13,77	62,12

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealiha-kartulivorm	200	234,224	16,041	9,622	21,802
Hapukoor, R 20 %	10	20,4	0,28	2	0,36
Peediasalat õliga	50	31,405	0,84	1,104	4,568
Õunamahlajook	150	57,6	0,108	0,108	14,04
Leivatoode	40	117,425	3,418	1,71	21,328
Kokku		461,05	20,69	14,54	62,10

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihaguljašš	130	135,71	4,65	9,99	7,06
Keedetud makaronid	130	207,58	5,41	3,82	37,18
Hiinakapsasalat tilliga	50	19,14	0,81	1,15	1,65
Roheline tee	150	24,30	0,00	0,00	5,99
Leivatoode	25	73,39	2,14	1,07	13,33
Kokku		460,12	13,00	16,03	65,20

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - munasalat	180	213,32	7,77	12,14	18,36
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Leivatoode	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Kokku		398,97	12,33	14,28	54,45

Nädala keskmine:	423,61	14,16	13,09	62,29
10 päeva keskmine:	422,00	13,58	13,34	62,36

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Nõo Põhikool

Koolisöökla juhataja Liis Mändma