

Koolimenüü (05.12. - 09.12.)

	<u>ESMASPÄEV</u>	<u>TAIMNE TEISIPÄEV</u>	<u>KOLMAPÄEV</u>	<u>NELJAPÄEV</u>	<u>REEDE</u>	
HOMMIKU-SÖÖK	Rukkihelbepuder moosiga Tee sidruniga	Neljaviiljapuder õunte ja rosinatega Koolipiim	Piima- tähestikusupp Sepik singivahuga	Kamapallid Marjamahedik*	Hirsipuder mangokuubikutega Koolipiim	
LÕUNA-SÖÖK	Frikadellisupp Mannavaht piimaga	Porgandi bolognese Spagetid Riis Valgeredisesalat Rukola-peedi- avokaadosalat pähklitega Keefirimahedik*	Mulgipuder suitsupeekoniga Kodujuustu- rohelisesibulasalat Tomatisalat Hapukurk	Kahe kala supp köögiviljadega Must pehmik Ürdivõi Kakaokissell moosiga	Kanakotlet Kartul Tatar Soe kaste Porgandi- granaatõunasalat Ahjupeet seemnetega	
	Rukkileib/Sepik	Rukkileib	Rukkileib	Rukkileib/Sepik	Rukkileib	
	Koolipiim/keefir* /vesi	Koolipiim/vesi	Koolipiim/keefir* õunajook/vesi	Koolipiim/keefir* vesi	Koolipiim/keefir* /vesi	
	Kooliköögivilj*	Koolipuuvili*	Koolipuuvili*	Kooliköögivilj*	Koolipuuvili*	
PIKAPÄEVA-SÖÖK	Riisiroog kanaga Kapsasalat Maitsevesi	Aedviljasupp sulajuustuga Kaerasepik peedipestoga Lillkapsas*	Õunapannkoogid meega Melissitee Mandariin	Kartuli-lillkapsa- hakklihavorm Tomatisalat Maitsevesi	Kohupiimatasku Mahlajook Pirn*	
Energia (kcal)		721	778	744	680	732
Valgud (g)		23,8	21,3	32	31,1	37,3
Rasvad (g)		20,5	26,4	22,7	21,2	20,5
Süsivesikud (g)		118	125	110	96,1	107

Täpsemat teavet toidu koostisainete või allergeenide kohta küsi palun söökla personalilt või toitlustus@viru-nigula.ee

*PRIA Euroopa Liidu koolipiima ja puuvilja programm