

Koolimenüü (28.11.-02.12.)

	<u>ESMASPÄEV</u>	<u>TAIMNE TEISIPÄEV</u>	<u>KOLMAPÄEV</u>	<u>NELJAPÄEV</u>	<u>REEDE</u>	
HOMMIKU-SÖÖK	Odrahelbepuder moosiga Koolipiim	Kaerahelbepuder banaaniga Marjatee	Piima-riisisupp Sepik pasteediga	Kaheksaviljapuder mandlilaastudega Koolipiim	Prantsuse röstsai kaneeliga Kakao	
LÕUNA-SÖÖK	Kanakaste Makaron Praetud riis Kaalika- puuviljasalat Soe aeduba	Lahe läätšesupp Mitmeviljapehmik Peedipesto Leiva-kohupiimakreem pohlamoosiga	Pajaroog kalkuniliha ja köögiviljadega Ahjukartul Tatar Tomati-kurgisalat hapukoorega Kapsa-õunasalat	Peedisupp sealihaga Hapukoor Kaneelirull Soe glögijook	Kalapalad Kartuli- lillkapsapüree Riis Remulaadkaste Kurgi-spinatisalat seemnetega	
	Rukkileib	Rukkileib	Rukkileib	Rukkileib/Sepik	Rukkileib	
	Koolipiim/keefir* /vesi	Koolipiim/keefir* vesi	Koolipiim/vesi	Koolipiim/keefir* vesi	Koolipiim/keefir* /vesi	
	Koolipuuveli*	Kooliköögivili*	Koolipuuveli*	Kooliköögivili*	Koolipuuveli*	
PIKAPÄEVA-SÖÖK	Frikadellisupp Rukkisepik munavõiga Nuikapsas*	Ahjukartulisektorid Jogurtikaste maitserohelisega Keefir* Paprika*	Munasalat Teraleib Marjajook Kaalikas*	Pasta bolognese veisehakklihast Kapsa-õunasalat Maitsevesi	Riisipuder kisselliga Pirn*	
Energia (kcal)		753	723	718	763	729
Valgud (g)		37,3	30,6	43,7	23,5	24,9
Rasvad (g)		13,6	24	21,3	21	33,1
Süsivesikud (g)		130	105	98,2	127	87,2

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

*PRIA Euroopa Liidu koolipiima ja puuvilja programm