

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp	vanus 7-9					
esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8,52	7,49	6,70	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0,48	0,57	3,54	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Kapsasalat tilliga	40	18	0,44	1,08	2,11	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0,41	1,31	4,40	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0,45	1,10	2,55	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Mahlajook	130	31	0,02	0,02	7,47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	574	20,73	20,51	80,65	
Lisaroad						
Kana - paprikakaste	120	126	7,14	8,77	5,16	1;2
Magushapu sealihakaste	120	194	12,45	12,08	9,18	
Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	120	142	8,08	4,75	17,18	9
teisipäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	230	203	13,19	11,35	13,59	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	100	127	5,18	2,17	21,74	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	569	25,63	16,37	81,52	
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10,88	7,72	13,75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9,07	16,63	19,29	
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4,54	17,90	23,47	
kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögilvilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	125	8,24	6,70	8,16	
Aurutatud mais	40	40	1,21	0,31	8,28	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Keedetud odrakruup	40	45	1,16	0,28	9,91	1
Porgandisalat	40	14	0,38	0,15	3,18	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0,49	0,94	2,82	2
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0,48	0,88	3,01	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3,89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	576	20,89	18,60	84,52	
Lisaroad						
Koorene sealihakaste	120	114	8,32	7,07	4,49	1;2
Hakkliha-köögilviljapada	120	92	4,64	5,75	6,65	
Taimetoit						
Köögilvilja-kikerhernekarri	120	125	3,90	8,01	9,41	
neljapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	230	193	8,61	9,44	18,91	4
Hapukoor, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54	2
Marjane sepikuvorm	80	199	4,79	2,75	39,15	1;2;3
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	658	27,80	20,78	91,23	
Lisaroad						
Selge kalasupp	230	166	8,57	8,57	14,51	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11,51	13,49	16,07	2;4
Taimetoit						
Seljanka lihata	230	173	2,19	9,27	21,06	
reede, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögilvilja pajaroog sealihaga	120	90	4,54	5,83	5,88	
Aurutatud rohelised herned	40	28	2,08	0,16	5,44	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Peedisalat sõstraga	40	24	0,62	0,90	3,50	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0,70	1,74	2,28	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0,40	0,11	2,50	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	566	19,11	18,21	86,05	
Lisaroad						
Kana - ananassi kaste	120	105	4,60	4,43	11,93	
Kanakintsuliha köögiviljadega	120	87	6,11	4,73	5,87	9
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2,70	4,69	10,24	