

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

| esmaspäev, 13.november                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Karrine kanakaste                         | 120      | 182  | 10,11     | 11,63    | 9,41          | 2         |
| Aurutatud brokoli                         | 40       | 12   | 1,22      | 0,14     | 2,14          |           |
| Keedetud riis                             | 40       | 52   | 1,01      | 0,43     | 10,92         |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1,06      | 0,06     | 9,46          |           |
| Porgandi - porrulaugusalat                | 40       | 21   | 0,45      | 0,96     | 3,03          |           |
| Valge redise - kurgisalat                 | 40       | 6    | 0,34      | 0,04     | 1,19          |           |
| Hapukapsasalat                            | 40       | 17   | 0,42      | 0,68     | 2,45          |           |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1,14      | 2,19     | 1,24          | 11        |
| Hibiskuse tee                             | 130      | 16   | 0         | 0        | 3,89          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4,92      | 2,02     | 31,94         | 1;11;2    |
| Oun ja lillkapsa snäkid                   | 150      | 47   | 1,35      | 0,42     | 10,88         |           |
|                                           | Kokku :  | 594  | 22,02     | 18,57    | 86,55         |           |

|                      |     |     |      |      |       |     |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Lisaroad</b>      |     |     |      |      |       |     |
| Sealihaguljašš       | 120 | 156 | 6,99 | 9,31 | 11,20 | 1;2 |
| Kanahakklihakaste    | 120 | 110 | 5,72 | 5,95 | 8,65  | 1;2 |
| <b>Taimetoit</b>     |     |     |      |      |       |     |
| Kruubipuder seentega | 120 | 161 | 3,69 | 5,29 | 26,17 | 1;2 |

| teisipäev, 14.november                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Vokiroog sealihaga                        | 120      | 110  | 6,89      | 6,69     | 6,83          |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega             | 40       | 24   | 0,77      | 0,50     | 4,21          |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1,06      | 0,06     | 9,46          |           |
| Keedetud spagetid                         | 40       | 28   | 0,91      | 0,43     | 4,91          | 1         |
| Kõrvitsasalat punase sõstraga             | 40       | 12   | 0,34      | 0,07     | 2,74          |           |
| Kaalikasalat apelsinidega                 | 40       | 29   | 0,42      | 1,69     | 3,55          |           |
| Jääkapsa - redisesalat                    | 40       | 15   | 0,41      | 1,06     | 1,24          |           |
| 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) | 65       | 187  | 5,33      | 2,19     | 34,60         | 1;11;2    |
| Pirn ja kurgi snäkid                      | 150      | 39   | 0,75      | 0,38     | 9,52          |           |
|                                           | Kokku :  | 570  | 20,39     | 19,75    | 81,40         |           |

|                      |     |     |      |      |      |     |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| <b>Lisaroad</b>      |     |     |      |      |      |     |
| Bolognesekaste       | 120 | 132 | 8,84 | 6,46 | 9,70 |     |
| Maksastrooganov      | 120 | 101 | 5,28 | 5,90 | 6,89 | 1;2 |
| <b>Taimetoit</b>     |     |     |      |      |      |     |
| Köögilvilja vokiroog | 120 | 64  | 1,74 | 3,41 | 8,16 |     |

| kolmapäev, 15.november                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Lõhe-koorekaste                           | 120      | 148  | 8,57      | 10,28    | 5,62          | 1;2;4     |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 40       | 22   | 0,49      | 0,95     | 3,55          |           |
| Kartulipuder                              | 40       | 55   | 1,16      | 1,89     | 8,51          | 2         |
| Keedetud riis                             | 40       | 52   | 1,01      | 0,43     | 10,92         |           |
| Peedisalat                                | 40       | 17   | 0,64      | 0,08     | 3,48          |           |
| Kapsa - tomatisalat                       | 40       | 16   | 0,41      | 0,89     | 1,97          |           |
| Kaalika selleri - õunasalat               | 40       | 14   | 0,34      | 0,12     | 3,40          | 9         |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1,14      | 2,19     | 1,24          | 11        |
| Maitsevesi                                | 130      | 2    | 0,09      | 0,12     | 0,62          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4,92      | 2,02     | 31,94         | 1;11;2    |
| Oun ja redise snäkid                      | 150      | 53   | 0,54      | 0,46     | 12,93         |           |
|                                           | Kokku :  | 579  | 19,31     | 19,43    | 84,18         |           |

|                            |     |     |      |      |       |         |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|---------|
| <b>Lisaroad</b>            |     |     |      |      |       |         |
| Saiafilee munakastmes      | 120 | 124 | 8,20 | 8,56 | 3,45  | 1;2;3;4 |
| Saiafilee punases kastmes  | 120 | 79  | 8,55 | 2,94 | 5,11  | 4       |
| <b>Taimetoit</b>           |     |     |      |      |       |         |
| Kikerherne - porgandikarri | 120 | 117 | 3,38 | 5,99 | 12,26 |         |

| neljapäev, 16.november                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Kana-köögilviljasupp                      | 230      | 214  | 6,51      | 15,04    | 14,63         |           |
| Kakao - jogurtidessert                    | 100      | 130  | 5,50      | 3,07     | 19,53         | 2         |
| Aedmaasikamoos                            | 10       | 18   | 0,04      | 0        | 4,50          |           |
| Pria piimatooted                          | 130      | 90   | 8,94      | 3,64     | 5,41          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 35       | 101  | 2,87      | 1,18     | 18,63         | 1;11;2    |
| Banaan ja porgandi snäkid                 | 150      | 103  | 1,65      | 0,52     | 24,00         |           |
|                                           | Kokku :  | 656  | 25,51     | 23,45    | 86,70         |           |

|                        |     |     |      |       |       |  |
|------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| <b>Lisaroad</b>        |     |     |      |       |       |  |
| Lihtne hakklihasupp    | 230 | 186 | 8,74 | 10,70 | 14,70 |  |
| Tomati - sealihasupp   | 230 | 214 | 8,99 | 12,12 | 18,25 |  |
| <b>Taimetoit</b>       |     |     |      |       |       |  |
| Köögilviljasupp lihata | 230 | 130 | 1,92 | 8,40  | 13,41 |  |

| reede, 17.november                        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Kodune hakklihakaste                      | 120      | 92   | 6,86      | 5,25     | 4,59          | 1;2       |
| Aurutatud hernes, mais                    | 40       | 34   | 1,64      | 0,24     | 6,86          |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1,06      | 0,06     | 9,46          |           |
| Keedetud odrakruup                        | 40       | 45   | 1,16      | 0,28     | 9,91          | 1         |
| Kapsasalat paprikaga                      | 40       | 10   | 0,44      | 0,08     | 2,22          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 40       | 24   | 0,64      | 0,88     | 3,45          |           |
| Porgandisalat jõhvikatega                 | 40       | 29   | 0,35      | 1,97     | 3,10          |           |
| 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) | 45       | 129  | 3,69      | 1,51     | 23,96         | 1;11;2    |
| Pirn ja kaalika snäkid                    | 150      | 55   | 1,05      | 0,52     | 13,42         |           |
|                                           | Kokku :  | 573  | 20,33     | 17,37    | 88,16         |           |

|                          |     |     |      |       |       |     |
|--------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| <b>Lisaroad</b>          |     |     |      |       |       |     |
| Kanapada köögiviljadega  | 120 | 83  | 5,91 | 4,74  | 5,27  | 9   |
| Kurzeme strooganov       | 120 | 156 | 8,14 | 10,86 | 6,94  | 1;2 |
| <b>Taimetoit</b>         |     |     |      |       |       |     |
| Värskekapsa-läätsehautis | 120 | 109 | 5,21 | 3,51  | 13,89 |     |