

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 7-9				
esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8,97	8,19	6,81	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0,48	0,57	3,54	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Ahjukartulid köögiviljadega	40	42	0,97	1,13	7,32	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0,40	0,11	2,50	
Peedi - kurgi salat	40	32	0,56	2,07	2,95	
Kaalika - õunasalat	40	15	0,30	0,12	3,65	
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	638	23,06	21,77	90,66	
Lisaroad						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7,22	9,15	5,79	1;2
Magushapu kanakaste	120	111	8,14	4,54	9,75	
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	120	83	3,20	3,95	8,28	9
teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12,56	12,69	14,31	
Puuviljasalat	120	40	0,51	0,32	9,62	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	648	29,45	26,66	74,57	
Lisaroad						
Kana-köögiviljasupp	230	265	8,81	19,84	14,33	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8,14	13,27	19,88	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	230	216	7,05	9,80	24,39	
kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7,22	9,15	5,79	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0,38	1,26	2,23	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Keedetud riis köögiviljadega	40	51	1,25	0,42	10,71	
Hapukapsasalat	40	17	0,42	0,68	2,45	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0,55	0,90	1,21	
Porgandi-kaalikasalat	40	32	0,38	1,74	4,26	
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 :	587	18,55	20,12	84,82	
Lisaroad						
Hakklihakarri	120	90	9,95	3,22	5,89	
Kanakintsuliha koorekastmes	120	87	6,11	4,73	5,87	9
Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	230	320	8,05	12,95	44,56	1
neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	230	166	8,57	8,57	14,51	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5,19	8,07	22,39	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1,20	0,30	10,12	
	Kokku :	594	20,40	19,14	84,63	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	230	140	10,31	7,36	8,65	4
Koorene kalasupp	230	192	12,35	11,16	11,02	2;4
Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	230	159	2,64	9,53	16,71	1;9
reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10,45	6,87	5,57	
Rõstitud juurseller	40	23	0,65	1,31	2,80	9
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Porgandisalat hernestega	40	29	0,48	1,76	3,45	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	40	17	0,41	0,89	2,31	
Peedisalat köömnetega	40	26	0,70	0,97	3,54	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi 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
Pim ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	582	22,16	19,19	86,50	
Lisaroad						
Koorene sealihakaste	120	114	8,32	7,07	4,49	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5,40	10,79	5,63	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	131	4,98	5,53	13,79	