

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6,99	9,31	11,20	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0,77	0,10	2,21	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0,64	0,88	3,45	
Porgandisalat	40	14	0,38	0,15	3,18	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0,64	0,92	1,32	
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 kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	598	20,07	21,36	83,57	
Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	120	109	7,32	6,61	5,39	
Kanapada seentega	120	101	6,31	4,45	9,37	
Taimetoit						
Köögilvilja - läätseguljašš	120	166	6,19	6,50	18,94	

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - ananassi kaste	120	105	4,60	4,43	11,93	
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0,77	0,50	4,21	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0,40	0,89	3,82	
Kaalikasalat	40	13	0,38	0,11	3,03	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0,34	0,04	1,19	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	624	27,04	21,13	86,08	
Lisaroad						
Hakkliha-köögilviljapada	120	92	4,64	5,75	6,65	
Kurzeme strooganov	120	156	8,14	10,86	6,94	1;2
Taimetoit						
Lillkapsa - läätsepilaff	230	303	12,65	4,21	54,61	

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	40	103	5,67	7,35	3,44	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1,52	4,83	4,53	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0,38	1,26	2,23	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud läätsed	40	63	4,33	0,30	9,42	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0,41	1,04	1,39	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0,40	0,89	3,82	
Peedisalat õliga	40	25	0,67	0,88	3,65	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	130	54	0,20	0,02	13,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	609	19,96	20,66	86,38	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9,39	8,87	7,53	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7,92	4,71	8,13	4
Taimetoit						
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	120	95	5,13	3,87	10,22	

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
hakklihasupp	230	199	14,59	8,05	17,09	1;3
Maasikakreem riisiga	130	244	2,34	12,14	30,58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :	654	21,93	21,91	91,25	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7,51	10,89	15,03	1
Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12,77	12,57	12,77	
Taimetoit						
Köögilviljasupp kikerhernestega	230	152	3,06	7,45	19,07	

reede, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7,36	8,67	7,15	
Aurutatud hernes, mais	40	34	1,64	0,24	6,86	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0,28	1,26	2,07	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0,70	0,17	3,30	2
Kapsa-porgandi salat	40	22	0,48	0,92	3,45	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0,07	0,03	5,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	565	18,97	17,06	87,58	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9,24	6,68	5,53	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4,03	8,08	6,66	9
Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2,53	3,93	6,31	9