

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0,52	1,64	5,50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0,57	1,38	3,19	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	683	24,81	23,89	96,62	

Lisaroad

Kana - paprikakaste	150	157	8,92	10,96	6,45	1;2
Magushapu sealihakaste	150	242	15,57	15,10	11,48	

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	221	14,34	12,34	14,77	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	120	152	6,21	2,61	26,09	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	641	28,63	18,14	92,37	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9,86	18,08	20,96	

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4,93	19,46	25,51	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10,30	8,38	10,20	
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0,61	1,17	3,53	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0,60	1,10	3,76	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	675	24,71	21,37	99,49	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	

Taimetoit

Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4,88	10,01	11,77	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

neljapäev, 9.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	689	28,96	21,77	95,54	

Lisaroad

Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12,52	14,66	17,47	2;4

Taimetoit

Seljanka lihata	250	188	2,38	10,07	22,89	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,68	7,28	7,35	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0,77	1,12	4,37	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0,88	2,18	2,86	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	649	22,14	20,69	98,81	

Lisaroad

Kana - ananassi kaste	150	131	5,75	5,54	14,91	
Kanakintsuliha köögiviljadega	150	109	7,64	5,91	7,34	9

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--