

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	228	12,64	14,54	11,76	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0,43	0,05	1,49	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
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 :	679	25,68	22,06	96,80	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Taimetoit						
Kruubipuder seentega	150	202	4,61	6,61	32,72	1;2

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	137	8,61	8,36	8,54	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0,43	0,09	3,42	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0,53	2,11	4,44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	650	23,52	22,54	92,41	

Lisaroad						
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2,17	4,26	10,20	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsa - tomatisalat	50	20	0,51	1,11	2,46	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0,42	0,15	4,25	9
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	661	22,49	23,10	93,64	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	150	154	10,25	10,70	4,31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10,69	3,67	6,38	4
Taimetoit						
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4,23	7,49	15,33	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	250	232	7,08	16,35	15,91	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0,04	0	4,50	
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	729	28,97	26,09	95,39	

Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	250	202	9,50	11,63	15,98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9,77	13,18	19,84	
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	250	141	2,08	9,13	14,58	

reede, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgandisalat jöhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	661	23,78	19,72	101,85	

Lisaroad						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7,38	5,93	6,59	9
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6,52	4,39	17,37	