

# Koolilõuna nädalamenüü



vanus 10-12

| Grupp                                     | vanus 10-12 |              |           |          |               |           |
|-------------------------------------------|-------------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| esmaspäev, 20.november                    | Kogus, g    | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Lõuna                                     |             |              |           |          |               |           |
| Kanaastrooganov                           | 150         | 169          | 11,21     | 10,24    | 8,51          | 1;2       |
| Ahjuporgandi ribad                        | 50          | 24           | 0,60      | 0,71     | 4,42          |           |
| Keedetud tatar                            | 50          | 60           | 2,08      | 0,70     | 11,60         |           |
| Ahjukartulid köögiviljadega               | 50          | 52           | 1,22      | 1,41     | 9,15          |           |
| Valge redise - porgandisalat              | 50          | 14           | 0,50      | 0,13     | 3,13          |           |
| Peedi - kurgi salat                       | 50          | 40           | 0,70      | 2,59     | 3,69          |           |
| Kaalika - õunasalat                       | 50          | 19           | 0,38      | 0,15     | 4,57          |           |
| 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) | 60          | 172          | 4,92      | 2,02     | 31,94         | 1;11;2    |
| Õun ja punasekapsa snäkid                 | 150         | 50           | 1,35      | 0,42     | 11,48         |           |
|                                           | Kokku :     | 719          | 26,40     | 24,95    | 100,83        |           |
| Lisaroad                                  |             |              |           |          |               |           |
| Sealihakaste ürtidega                     | 150         | 166          | 9,03      | 11,44    | 7,24          | 1;2       |
| Magushapu kanakaste                       | 150         | 139          | 10,18     | 5,68     | 12,19         |           |
| Taimetoit                                 |             |              |           |          |               |           |
| Oa- ja aedviljahautis                     | 150         | 104          | 4,00      | 4,94     | 10,34         | 9         |

| teisipäev, 21.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna                                     |          |              |           |          |               |           |
| Veisehakklihasupp läätsedega              | 250      | 237          | 13,65     | 13,80    | 15,55         |           |
| Puuviljasalat                             | 150      | 50           | 0,63      | 0,40     | 12,03         |           |
| 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) | 75       | 215          | 6,15      | 2,52     | 39,93         | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57           | 1,05      | 0,60     | 13,72         |           |
|                                           | Kokku :  | 734          | 32,30     | 28,52    | 88,87         |           |
| Lisaroad                                  |          |              |           |          |               |           |
| Kana-köögiviljasupp                       | 250      | 288          | 9,58      | 21,57    | 15,58         |           |
| Hakkliha - köögiviljasupp                 | 250      | 248          | 8,84      | 14,42    | 21,61         |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82           | 3,42      | 6,56     | 3,72          | 11        |
| Taimetoit                                 |          |              |           |          |               |           |
| Kartuli - läätsesupp                      | 250      | 235          | 7,66      | 10,65    | 26,51         |           |

| kolmapäev, 22.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna                                     |          |              |           |          |               |           |
| Sealihakaste ürtidega                     | 150      | 166          | 9,03      | 11,44    | 7,24          | 1;2       |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 50       | 25           | 0,47      | 1,57     | 2,78          |           |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 80           | 2,08      | 1,47     | 14,30         | 1         |
| Keedetud riis köögiviljadega              | 50       | 64           | 1,56      | 0,53     | 13,39         |           |
| Hapukapsasalat                            | 50       | 22           | 0,52      | 0,86     | 3,06          |           |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga            | 50       | 18           | 0,69      | 1,13     | 1,51          |           |
| Porgandi-kaalikasalat                     | 50       | 40           | 0,48      | 2,18     | 5,33          |           |
| 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    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53           | 0,54      | 0,46     | 12,93         |           |
|                                           | Kokku :  | 670          | 21,53     | 23,99    | 94,43         |           |
| Lisaroad                                  |          |              |           |          |               |           |
| Hakklihakarri                             | 150      | 113          | 12,43     | 4,02     | 7,37          |           |
| Kanakintsuliha koorekastmes               | 150      | 109          | 7,64      | 5,91     | 7,34          | 9         |
| Taimetoit                                 |          |              |           |          |               |           |
| Kuskuss köögiviljadega                    | 250      | 348          | 8,75      | 14,08    | 48,43         | 1         |

| neljapäev, 23.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna                                     |          |              |           |          |               |           |
| Selge kalasupp                            | 250      | 180          | 9,31      | 9,31     | 15,78         | 4         |
| Vanilje-kooretarretis                     | 150      | 214          | 5,99      | 9,31     | 25,84         | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 13           | 0,11      | 0,01     | 3,01          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75       | 215          | 6,15      | 2,52     | 39,93         | 1;11;2    |
| Melon ja kaalika snäkid                   | 150      | 43           | 1,20      | 0,30     | 10,12         |           |
|                                           | Kokku :  | 666          | 22,76     | 21,45    | 94,68         |           |
| Lisaroad                                  |          |              |           |          |               |           |
| Kalasupp tomatiga                         | 250      | 152          | 11,20     | 8,00     | 9,41          | 4         |
| Koorene kalasupp                          | 250      | 209          | 13,42     | 12,13    | 11,98         | 2;4       |
| Taimetoit                                 |          |              |           |          |               |           |
| Minestroone supp (lihata)                 | 250      | 173          | 2,87      | 10,36    | 18,17         | 1;9       |

| reede, 24.november                        | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna                                     |          |              |           |          |               |           |
| Kana-lillkapsahautis                      | 150      | 152          | 13,06     | 8,59     | 6,96          |           |
| Röstitud juurseller                       | 50       | 29           | 0,82      | 1,64     | 3,50          | 9         |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65           | 1,42      | 1,37     | 12,06         |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65           | 1,26      | 0,54     | 13,65         |           |
| Porgandisalat hernestega                  | 50       | 37           | 0,60      | 2,20     | 4,31          |           |
| Valge redise-värskekapsa-porgandisalat    | 50       | 22           | 0,51      | 1,11     | 2,89          |           |
| Peedisalat köömnetega                     | 50       | 32           | 0,87      | 1,21     | 4,42          |           |
| Seemnesegu                                | 10       | 55           | 2,28      | 4,37     | 2,48          | 11        |
| Piparmündi tee                            | 150      | 18           | 0         | 0        | 4,49          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158          | 4,51      | 1,85     | 29,28         | 1;11;2    |
| Pirn ja salatilehe snäkid                 | 150      | 46           | 1,26      | 1,66     | 11,19         |           |
|                                           | Kokku :  | 678          | 26,59     | 24,54    | 95,23         |           |
| Lisaroad                                  |          |              |           |          |               |           |
| Koorene sealihakaste                      | 150      | 142          | 10,40     | 8,84     | 5,61          | 1;2       |
| Hakklihakaste köögiviljadega              | 150      | 175          | 6,75      | 13,48    | 7,04          |           |
| Taimetoit                                 |          |              |           |          |               |           |
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega      | 150      | 164          | 6,22      | 6,91     | 17,24         |           |