

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 10-12					
esmaspäev, 27.november		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76		
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31		
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97		
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65		
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 kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00		
	Kokku :	714	24,08	24,97	100,55		
Lisaroad							
Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74		
Kanapada seentega	150	126	7,89	5,56	11,72		
Taimetoit							
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7,74	8,13	23,68		
teisipäev, 28.november							
		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kana - ananassi kaste	150	131	5,75	5,54	14,91		
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26		
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65		
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83		
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78		
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78		
Valge redise - kurgisalat	50	7	0,43	0,05	1,49		
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
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	
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72		
	Kokku :	720	30,02	23,10	102,64		
Lisaroad							
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32		
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2	
Taimetoit							
Lillkapsa - läätsepilaff	250	329	13,75	4,57	59,35		
kolmapäev, 29.november							
		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1;11;2;3;4	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78		
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83		
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78		
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73		
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78		
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57		
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11	
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00		
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90		
	Kokku :	736	24,43	25,17	103,21		
Lisaroad							
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4	
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4	
Taimetoit							
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6,41	4,83	12,78		
neljapäev, 30.november							
		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
hakklihasupp	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3	
Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	2	
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28		
	Kokku :	737	24,37	24,82	102,76		
Lisaroad							
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8,16	11,84	16,34	1	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13,88	13,67	13,88		
Taimetoit							
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3,33	8,09	20,73		
reede, 1.detsember							
		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9,20	10,84	8,93		
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57		
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65		
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06		
Kõrvitsasalat jöhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59		
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0,60	1,15	4,31		
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11	
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63		
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 :	650	22,14	20,27	99,30		
Lisaroad							
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11,55	8,35	6,92		
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9	
Taimetoit							
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9	