

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

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	60	29	0,71	0,85	5,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0,65	1,62	3,16	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0,62	1,97	6,60	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0,68	1,65	3,83	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	749	26,34	25,22	108,86	

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	300	265	17,20	14,80	17,73	2
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,22	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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	792	35,02	21,93	114,37	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13,25	9,40	16,74	1
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11,04	20,24	23,48	

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5,52	21,80	28,57	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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	60	59	1,81	0,47	12,42	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
Porgandisalat	60	21	0,57	0,23	4,77	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0,73	1,41	4,24	2
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0,72	1,32	4,51	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	786	28,01	24,83	116,63	

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	300	252	11,24	12,31	24,67	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjane sepikuvorm	100	249	5,98	3,44	48,94	1;2;3
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	834	33,40	26,01	117,61	

Lisaroad

Selge kalasupp	280	202	10,43	10,43	17,67	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14,02	16,42	19,57	2;4

Taimetoit

Seljanka lihata	280	211	2,67	11,28	25,63	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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	60	42	3,12	0,24	8,16	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Peedisalat sõstraga	60	36	0,93	1,35	5,25	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1,05	2,61	3,43	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0,60	0,16	3,76	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	780	26,42	24,42	119,40	

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	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--