

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 13-15				
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	60	18	1,84	0,20	3,21	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0,68	1,43	4,54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0,51	0,06	1,79	
Hapukapsasalat	60	26	0,63	1,03	3,67	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		749	27,64	22,95	110,33	
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	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud spagetid	60	41	1,37	0,64	7,36	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0,51	0,11	4,11	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0,64	2,54	5,32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0,62	1,59	1,87	
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)	95	273	7,80	3,19	50,58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		787	27,75	26,55	113,64	
Lisaroad						
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Taimetoit						
Köögilvilja 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	60	33	0,74	1,42	5,33	
Kartulipuder	60	82	1,75	2,83	12,77	2
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Peedisalat	60	26	0,96	0,12	5,22	
Kapsa - tomatisalat	60	24	0,62	1,33	2,95	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0,51	0,17	5,10	9
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		734	24,36	24,54	107,08	
Lisaroad						
Saiafilee munakastmes	150	154	10,25	10,70	4,31	1;2;3;4
Saiafilee 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-köögilviljasupp	300	279	8,49	19,62	19,09	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7,15	3,99	25,39	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		835	31,79	30,01	110,34	
Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	280	226	10,64	13,02	17,89	
Tomati - sealihasupp	280	260	10,94	14,76	22,22	
Taimetoit						
Köögilviljasupp lihata	280	158	2,33	10,22	16,33	
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	60	51	2,47	0,35	10,29	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
Kapsasalat paprikaga	60	15	0,66	0,13	3,33	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0,95	1,32	5,17	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0,52	2,95	4,64	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		799	27,88	23,44	124,24	
Lisaroad						
Kanapada köögilviljadega	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	