

Koolilõuna nädalamenüü



vanus 13-15

Grupp	vanus 13-15					
esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0,71	0,85	5,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1,46	1,69	10,98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0,60	0,16	3,76	
Peedi - kurgi salat	60	48	0,84	3,10	4,43	
Kaalika - õunasalat	60	23	0,45	0,18	5,48	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	796	28,30	26,41	115,21	
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	300	285	16,38	16,55	18,66	
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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	825	36,27	31,78	99,96	
Lisaroad						
Kana-köögiviljasupp	300	346	11,49	25,88	18,69	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10,61	17,31	25,93	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	300	282	9,20	12,78	31,81	

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	60	30	0,57	1,89	3,34	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1,87	0,64	16,07	
Hapukapsasalat	60	26	0,63	1,03	3,67	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0,83	1,35	1,82	
Porgandi-kaalikasalat	60	48	0,57	2,61	6,39	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	820	25,93	28,58	117,21	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Kanakintsuliha koorekastmes	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	280	390	9,80	15,77	54,24	1

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	216	11,17	11,17	18,93	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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1,20	0,30	10,12	
	Kokku :	745	25,86	23,82	105,81	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	280	170	12,55	8,96	10,54	4
Koorene kalasupp	280	234	15,03	13,59	13,42	2;4
Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	280	193	3,21	11,60	20,35	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	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
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	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	812	30,48	28,27	116,52	
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	