

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

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	60	16	1,15	0,14	3,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0,95	1,32	5,17	
Porgandisalat	60	21	0,57	0,23	4,77	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0,97	1,38	1,98	
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	794	26,33	26,25	115,32	
Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74	
Kanapada seentega	150	126	7,89	5,56	11,72	
Taimetoit						
Köögilvilja - 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	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Kaalikasalat	60	19	0,57	0,17	4,54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0,51	0,06	1,79	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	818	32,69	24,32	121,59	
Lisaroad						
Hakkliha-köögilviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Taimetoit						
Lillkapsa - läätsepilaff	280	368	15,40	5,12	66,48	

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	154	8,51	11,02	5,17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0,57	1,89	3,34	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0,61	1,57	2,08	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Peedisalat õliga	60	38	1,01	1,32	5,48	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	836	28,14	28,28	117,22	
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	300	260	19,04	10,50	22,30	1;3
Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :	838	29,19	27,24	117,13	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	280	225	9,14	13,26	18,30	1
Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15,54	15,31	15,55	
Taimetoit						
Köögilviljasupp kikerhernestega	280	186	3,73	9,06	23,21	

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	60	51	2,47	0,35	10,29	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0,42	1,89	3,11	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Kapsa-porgandi salat	60	33	0,71	1,38	5,17	
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0,09	0,04	7,95	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	762	25,10	21,97	120,34	
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