

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 16–19 ja enam					
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid		150	42	0,98	0,42	10,12	9
		Kokku :	806	27,98	25,89	119,51	
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		350	309	20,07	17,27	20,68	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest		120	152	6,21	2,61	26,09	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1,05	0,52	13,42	
		Kokku :	885	39,76	25,06	125,73	
Lisaroad							
Hapukapsasupp sealihaga		300	217	14,19	10,07	17,94	1
Kanasupp valgete ubadega		300	337	11,83	21,69	25,15	
Taimetoit							
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)		300	193	5,92	23,35	30,62	
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		25	137	5,70	10,93	6,21	11
Kummeli tee		180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid		150	48	0,98	0,42	11,48	
		Kokku :	842	29,97	27,36	123,19	
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		350	294	13,11	14,36	28,78	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
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid		150	46	1,20	0,38	10,42	
		Kokku :	858	27,41	24,87	131,45	
Lisaroad							
Selge kalasupp		300	216	11,17	11,17	18,93	4
Kalasupp sulajuustuga		300	295	15,02	17,59	20,97	2;4
Taimetoit							
Seljanka lihata		300	226	2,86	12,09	27,46	
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		25	137	5,70	10,93	6,21	11
Maitsevesi		180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0,68	0,45	12,45	
		Kokku :	836	28,39	26,95	125,96	
Lisaroad							
Kana - ananassi kaste		150	131	5,75	5,54	14,91	
Kanapada		150	109	7,64	5,91	7,34	9
Taimetoit							
Juurvilja - hernepada		150	109	3,38	5,86	12,80	