

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	806	29,29	23,63	120,97	

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	801	28,16	26,72	116,30	

Lisaroad						
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Taimetoit						
Köögivilja 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	791	26,01	25,22	117,72	

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-köögiviljasupp	350	325	9,90	22,89	22,27	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7,15	3,99	25,39	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	864	25,34	30,09	123,25	

Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	300	242	11,40	13,96	19,17	
Tomati - sealihasupp	300	279	11,73	15,81	23,80	
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	300	169	2,50	10,95	17,49	

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 jöhvikatega	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	828	28,70	23,78	129,56	

Lisaroad						
Kanapada köögiviljadega	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	