

Koolilõuna nädalamenüü



vanus 16–19 ja enam

Grupp						
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	
Ahjupartulid 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	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	867	30,68	29,10	124,44	
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	350	332	19,11	19,31	21,77	
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	797	29,50	30,67	102,16	
Lisaroad						
Kana-köögiviljasupp	350	403	13,41	30,19	21,80	
Hakkliha - köögiviljasupp	350	347	12,38	20,19	30,25	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	350	329	10,73	14,91	37,11	
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
Ahjukurvitsakuubikud	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 värskel 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	863	27,16	29,08	125,20	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Kanakintsuliha koorekastmes	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10,50	16,90	58,12	1
neljapäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	350	252	13,04	13,04	22,08	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5,99	9,31	25,84	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1,20	0,30	10,12	
	Kokku :	810	28,55	26,02	114,29	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	300	182	13,44	9,60	11,29	4
Koorene kalasupp	300	250	16,11	14,56	14,38	2;4
Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	300	207	3,44	12,43	21,80	1;9
reede, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-liilkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Röstitud juurseller	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0,73	2,64	5,18	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0,61	1,34	3,47	
Peedisalat köömnetega	60	38	1,05	1,45	5,30	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	888	32,54	29,85	129,50	
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	