

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		837	27,56	26,75	123,31	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74	
Kanapada seentega	150	126	7,89	5,56	11,72	

Taimetoit

Köögivilja - läätsegujašš	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	
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 :		800	24,84	21,13	131,32	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2

Taimetoit

Lillkapsa - läätsepilaff	300	395	16,50	5,48	71,22	
--------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		907	30,19	29,12	130,53	

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 bolognese kaste (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	350	303	22,21	12,25	26,01	1;3
Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	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 :		881	32,36	28,99	120,84	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	300	241	9,79	14,21	19,61	1
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16,65	16,40	16,66	

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3,99	9,71	24,87	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

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	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0,09	0,04	7,95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		818	27,06	24,49	126,90	

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
---------------------------	-----	----	------	------	------	---