

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 13-15					
esmaspäev, 4.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna							
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2	
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		
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41	1.09	2.62	3.68		
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64		
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79		
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39		
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42		
	Kokku :	798	28.13	28.63	111.23		
Lisaroad							
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32		
Kana - paprikakaste	150	157	8.92	10.96	6.45	1;2	
Taimetoit							
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9	
teisipäev, 5.märts							
		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna							
Külasupp sealihaga	280	238	12.57	13.27	18.80	1	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2	
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01		
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2	
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92		
	Kokku :	790	29.35	23.41	115.94		
Lisaroad							
Kana-läätsesupp	280	301	11.25	17.16	26.08		
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
Taimetoit							
Peedisupp	280	202	2.73	11.52	22.60		
kolmapäev, 6.märts							
		Kogus, g	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 pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77		
Kapsa - tomatisalat	60	24	0.62	1.33	2.95		
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2	
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80		
	Kokku :	787	26.71	27.58	111.48		
Lisaroad							
Saidafilee seesamiseemnetega	150	183	8.66	9.90	14.90	4	
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4	
Taimetoit							
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80		
neljapäev, 7.märts							
		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna							
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	300	220	18.58	5.43	26.50		
Kohupiimakreem marjadega	150	160	3.42	0.02	35.71	2	
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72		
	Kokku :	738	30.11	15.74	119.92		
Lisaroad							
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3	
Kana-köögiviljasupp	300	279	8.49	19.62	19.09		
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
Taimetoit							
Tomatine kartuli- ja riisipupp	300	261	3.74	12.51	34.47		
reede, 8.märts							
		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna							
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20		
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61		
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38		
ahjukartulid	60	62	1.60	0.08	14.20		
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17		
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60		
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33		
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35		
Pria piimatooted	Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67		
	Kokku :	766	27.06	24.84	115.76		
Lisaroad							
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92		
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2	
Taimetoit							
Kuskuss köögiviljadega	280	390	9.80	15.77	54.24	1	
Nädala keskmine :		776	28.27	24.04	114.87		