Koolilõuna nädalamenüü

Tähed Taldrikus: Kristjan Kitsing toidud

Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	768	28.58	24.55	112.10	
Lisaroad						
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

teisipäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - riisisupp	280	335	13.67	18.67	29.71	
Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	786	25.29	27.00	110.50	
Lisaroad						
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Köögiviljasupp sealihaga	280	227	11.73	13.83	15.33	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Brokolisupp	280	234	7.85	10.48	28.39	

kolmapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	721	29.00	19.88	111.32	
Lisaroad						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

neljapäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.49	2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	823	33.22	22.78	120.06	
Lisaroad						
Kanasupp	280	322	15.67	20.20	21.30	
Hapukapsaborš sealihaga	280	277	14.09	15.86	19.82	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Aedviljapüreesupp	280	112	3.00	3.15	19.25	

reede, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kõrvitsa ja porgandisalat	60	27	0.49	1.31	3.77	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	778	26.13	26.68	114.62	
Lisaroad						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Taimetoit						
Kõrvitsa-kartulivorm (vegan)	280	249	5.05	8.53	39.29	1

Nädala keskmine :	**775**	**28.44**	**24.18**	**113.72**