Koolilõuna nädalamenüü

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ungari kanaroog	150	133	10.57	5.62	10.77	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	799	29.37	23.55	122.58	
Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Poola porgandisalat	60	21	0.48	0.23	4.94	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	834	28.83	24.83	128.36	
Lisaroad						
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartul	60	82	1.75	2.83	12.77	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandisalat apelsinidega	60	45	0.64	2.57	5.48	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Peedisalat	60	35	0.92	1.32	5.00	
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
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	896	32.24	31.79	123.26	
Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	60	84	3.43	2.26	11.30	1

neljapäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	350	337	16.91	13.30	38.42	9
Lihavõttepasha	150	238	9.51	8.02	30.69	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	833	33.21	24.27	120.10	
Lisaroad						
Kodune seljanka	300	348	15.18	15.25	38.60	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Taimetoit						
Tomati - läätsesupp	300	234	8.76	9.86	26.70	9

Nädala keskmine :	**840**	**30.91**	**26.11**	**123.58**