

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsasalat tilliga	40	18	0.44	1.08	2.11	
Porgandi - lillkapsasalat	40	27	0.42	1.74	2.92	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	614	20.59	20.36	89.28		
Lisaroad						
Kanakaste ürtidega	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Veisehakklihakaste ürtidega	120	126	8.98	7.26	6.51	
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	
teisipäev, 2.aprill						
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	612	17.90	26.47	77.22		
Lisaroad						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Kana-köögiviljasupp	230	214	6.51	15.04	14.63	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Taimetoit						
Köögiviljasupp valgete ubadega	230	151	2.82	7.24	19.46	
kolmapäev, 3.aprill						
Lõuna						
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud kuskuss	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kõrvitsasalat	40	9	0.30	0.04	2.08	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	585	22.50	18.48	87.98		
Lisaroad						
Külm heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	120	64	1.74	3.41	8.16	
neljapäev, 4.aprill						
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	230	201	11.14	12.25	12.12	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Chia-jogurtidessert mangoga	150	171	3.45	0.03	38.55	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	633	20.33	21.51	89.64		
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Kartuli - sealihaseg	230	246	17.72	10.80	20.15	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	
reede, 5.aprill						
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Kapsasalat värskel kurgiga	40	18	0.43	1.08	1.98	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Soe piparmündi - marjajook	130	31	0.21	0.08	7.84	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	593	21.80	20.06	86.05		
Lisaroad						
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Soe kalkunisalat	120	99	5.66	3.03	13.08	
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

Nädala keskmine : **607** **20.62** **21.38** **86.03**