

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road



Grupp vanus 7-9

esmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	120	123	7.29	8.09	5.62	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Peedisalat porruga	40	17	0.64	0.08	3.43	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		608	21.76	20.51	90.43	

Lisaroad						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2

Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp sealihaga	230	180	8.90	10.35	13.91	
Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
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 :		611	24.56	21.63	80.11	

Lisaroad						
Kalkuni-lillkapsasupp	230	143	11.24	5.99	12.02	
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	230	131	2.98	6.59	17.28	1;9

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana magushapus kastmes	120	103	6.65	3.23	12.02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Porgandi-kaalikasalat	40	32	0.38	1.74	4.26	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Roheline tee	130	21	0	0	5.19	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		582	19.98	18.20	87.77	

Lisaroad						
Kana-koorekaste	120	141	7.84	9.54	6.40	1;2
Rootsi pikkpoiss	120	140	5.40	10.79	5.63	

Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine frikadellisupp	230	197	10.65	10.52	15.81	1;3;4
Vaniljepuding	120	201	4.94	2.25	39.72	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		591	19.82	14.24	96.41	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7.51	10.89	15.03	1
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	120	148	8.57	10.28	5.62	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		602	23.99	24.51	74.72	

Lisaroad						
Tomatine Kalakaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2
Kalapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit						
Kuskuss seentega	230	226	6.37	9.07	31.28	1

Nädala keskmine : **599** **22.02** **19.82** **85.89**