

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Punasekapsasalat	40	28	0.65	1.88	2.48	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0.35	0.14	3.30	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		556	22.89	18.40	78.95	

Lisaroad

Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	120	107	8.80	5.85	5.25	1;2

Taimetoit

Brokoli - kikerhernekarri	120	64	2.90	0.79	11.27	
---------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	120	2	0.08	0.11	0.57	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		571	22.77	18.95	81.18	

Lisaroad

Koorene kanakaste	230	221	18.02	12.93	8.64	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit

Köögivilja -nuudlivokk	230	180	5.63	6.03	21.71	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	230	265	12.88	16.60	17.49	
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		639	25.01	20.93	88.77	

Lisaroad

Hapakapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12.56	12.69	14.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulisupp seentega	230	114	2.25	4.93	15.96	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	120	149	10.09	8.90	7.53	1;2;4
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Kõrvitsa - õunasalat	40	18	0.25	0.47	3.61	
Hapakapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		596	21.17	18.20	89.90	

Lisaroad

Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	120	134	7.99	9.95	3.17	1;2;4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	
-----------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **591 22.96 19.12 84.7**