

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	712	24.14	23.90	102.55		
Lisaroad						
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
teisipäev, 2.aprill						
Lõuna						
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	660	19.42	27.95	84.28		
Lisaroad						
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
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	250	164	3.07	7.87	21.15	
kolmapäev, 3.aprill						
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kuskuss	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	655	25.90	20.67	97.64		
Lisaroad						
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Taimetoit						
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
neljapäev, 4.aprill						
Lõuna						
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	250	218	12.11	13.32	13.17	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708	22.94	23.26	101.33		
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Kartuli - sealihasupp	250	267	19.26	11.74	21.90	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	
reede, 5.aprill						
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Ahjuporgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
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 :	678	24.91	23.46	97.47		
Lisaroad						
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7.07	3.79	16.35	
Taimetoit						
Värskelkapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine : **683** **23.46** **23.85** **96.65**