

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	678	25.83	22.40	97.14		

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	1
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 9.aprill

Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen	
Lõuna						
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	663	25.89	22.02	94.68		

Lisaroad

Magushapu sealihakaste	150	242	15.57	15.10	11.48	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Azuu kartulitega (vegan)	250	263	5.73	7.93	40.86	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 10.aprill

Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen	
Lõuna						
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :	680	25.80	23.01	95.71		

Lisaroad

Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2

Taimetoit

Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 11.aprill

Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen	
Lõuna						
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	120	238	11.96	7.02	32.36	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	662	26.48	22.31	90.84		

Lisaroad

Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 12.aprill

Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	684	25.69	21.41	100.47		

Lisaroad

Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2

Taimetoit

Köögiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	
------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **674** **25.94** **22.23** **95.77**