

# Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	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	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		681	24.80	23.06	100.61	

<b>Lisaroad</b>						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9.67	11.25	15.12	
Kamavaht	130	235	12.44	10.15	22.42	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		659	26.70	23.48	85.70	

<b>Lisaroad</b>						
Kalkuni-lillkapsasupp	250	155	12.21	6.51	13.06	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

<b>Taimetoit</b>						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	250	142	3.24	7.17	18.79	1;9

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
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 :		659	22.76	20.13	100.01	

<b>Lisaroad</b>						
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Rootsi pikkpoiss	150	175	6.75	13.48	7.04	

<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine frikadellisupp	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Vaniljepuding	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		683	22.80	16.01	111.74	

<b>Lisaroad</b>						
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

<b>Taimetoit</b>						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 19.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	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 :		684	27.26	28.66	83.12	

<b>Lisaroad</b>						
Tomatine Kalakaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Kalapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

<b>Taimetoit</b>						
Kuskuss seentega	250	246	6.92	9.86	34.00	1

Nädala keskmine : **673** **24.86** **22.27** **96.24**