

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	626	26.43	20.38	89.03		

Lisaroad

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2

Taimetoit

Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	
---------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	642	25.80	21.65	90.49		

Lisaroad

Koorene kanakaste	250	241	19.59	14.05	9.39	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja -nuudlivokk	250	195	6.12	6.55	23.60	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	706	27.36	22.87	98.28		

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulisupp seentega	250	124	2.45	5.36	17.35	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
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)	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 :	687	24.78	21.22	102.71		

Lisaroad

Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **665 26.09 21.53 95.13**