

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp

vanus 13-15

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	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	777	25.75	25.15	114.72		
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	280	278	9.90	16.15	24.20	
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	271	7.35	13.39	30.91	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	769	22.69	31.98	98.97		
Lisaroad						
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Kana-köögiviljasupp	280	260	7.92	18.31	17.82	
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	280	184	3.43	8.81	23.69	
kolmapäev, 3.aprill						
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kuskuss	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja salatlehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	742	28.32	22.05	113.91		
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	280	244	13.56	14.91	14.75	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	763	25.21	25.18	108.24		
Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Kartuli - sealihasupp	280	299	21.57	13.15	24.53	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5.52	21.80	28.57	
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	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	771	27.51	26.09	112.50		
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 : **764 25.9 26.09 109.67**