

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road



Grupp vanus 13-15

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	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	784	29.12	25.78	113.11		

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	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	763	28.52	23.83	112.96		

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)	280	294	6.42	8.88	45.77	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

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	60	33	0.74	1.42	5.33	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :	785	28.35	24.98	115.02		

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	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130	258	12.96	7.61	35.06	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	789	30.80	25.97	109.49		

Lisaroad

Selge kalasupp	280	202	10.43	10.43	17.67	4
Koorene kalasupp	280	264	15.01	17.13	13.38	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	280	211	2.67	11.28	25.63	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Porgandisalat apelsinidega	60	45	0.64	2.57	5.48	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	782	28.40	25.03	114.81		

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	280	393	6.93	12.36	64.57	
------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **781** **29.04** **25.12** **113.08**