

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	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	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Peedisalat porruga	60	25	0.97	0.12	5.14	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		755	26.83	23.93	115.30	

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

Taimetoit						
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
Lõuna						
Köögiviljasupp sealihaga	280	219	10.83	12.60	16.93	
Kamavaht	150	271	14.35	11.71	25.87	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		732	30.18	26.56	93.62	

Lisaroad						
Kalkuni-lillkapsasupp	280	174	13.68	7.29	14.63	
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	280	159	3.63	8.03	21.04	1;9

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Porgandi-kaalikasalat	60	48	0.57	2.61	6.39	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		740	24.70	21.59	114.96	

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

Taimetoit						
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
Lõuna						
Tomatine frikadellisupp	280	240	12.96	12.80	19.24	1;3;4
Vaniljepuding	150	252	6.18	2.81	49.65	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 :		742	25.01	17.75	120.42	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	280	225	9.14	13.26	18.30	1
Lihtne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1

reede, 19.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		815	30.86	31.23	106.16	

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

Taimetoit						
Kuskuss seentega	280	275	7.75	11.04	38.08	1

Nädala keskmine : **757** **27.52** **24.21** **110.09**