

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

| 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 | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Jääkapsa - redisesalat | 60 | 23 | 0.62 | 1.59 | 1.87 | |
| Punasekapsasalat | 60 | 41 | 0.97 | 2.82 | 3.71 | |
| Kaalikasalat jõhvikatega | 60 | 21 | 0.52 | 0.21 | 4.95 | |
| 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 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| Kokku : | 734 | 29.16 | 22.23 | 108.84 | | |

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 | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Hiinakapsasalat tilliga | 60 | 23 | 0.97 | 1.38 | 1.98 | |
| Porgandisalat | 60 | 21 | 0.57 | 0.23 | 4.77 | |
| Kaalikasalat apelsinidega | 60 | 44 | 0.64 | 2.54 | 5.32 | |
| 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 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 788 | 30.23 | 26.02 | 113.13 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Koorene kanakaste | 280 | 269 | 21.94 | 15.74 | 10.51 | 1;2 |
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80 | 7.19 | 8.32 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Köögivilja -nuudlivokk | 280 | 219 | 6.85 | 7.34 | 26.43 | 1 |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|

| neljapäev, 2.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanasupp | 280 | 322 | 15.67 | 20.20 | 21.30 | |
| Kohupiimakreem | 130 | 186 | 8.57 | 3.02 | 30.65 | 2 |
| Marja toormoos | 20 | 13 | 0.11 | 0.01 | 3.01 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103 | 1.65 | 0.52 | 24.00 | |
| Kokku : | 798 | 30.92 | 25.77 | 110.90 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Hapakapsasupp sealihaga | 280 | 202 | 13.25 | 9.40 | 16.74 | 1 |
| Veisehakklihasupp läätsedega | 280 | 266 | 15.29 | 15.45 | 17.42 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Kartulisupp seentega | 280 | 139 | 2.74 | 6.00 | 19.43 | |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| 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 | 60 | 59 | 1.81 | 0.47 | 12.42 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 60 | 31 | 0.68 | 1.43 | 4.54 | |
| Kõrvitsa - õunasalat | 60 | 27 | 0.37 | 0.71 | 5.42 | |
| Hapakapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| 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) | 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 : | 771 | 27.03 | 24.18 | 115.47 | | |

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 : **773 29.34 24.55 112.08**