

# Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road



Grupp vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 1.aprill                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |           |                |           |
| 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                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| Mahlajook                                 | 180      | 43    | 0.02      | 0.02      | 10.35          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90       | 259   | 7.39      | 3.03      | 47.91          | 1;11;2    |
| Pirn ja kurgi snäkid                      | 150      | 39    | 0.75      | 0.38      | 9.52           |           |
| Kokku :                                   | 862      | 28.54 | 28.02     | 126.60    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |       |           |           |                |           |
| Kanakaste ürtidega                        | 150      | 144   | 11.75     | 8.43      | 5.63           | 1;2       |
| Veisehakklihakaste ürtidega               | 150      | 157   | 11.23     | 9.07      | 8.14           |           |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |       |           |           |                |           |
| Aedviljakarri kikerhernestega             | 150      | 116   | 3.88      | 6.36      | 12.27          |           |
| <b>teisipäev, 2.aprill</b>                |          |       |           |           |                |           |
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |           |                |           |
| Hakkliha - köögiviljasupp                 | 300      | 297   | 10.61     | 17.31     | 25.93          |           |
| Marja-jogurtidessert müsliiga             | 150      | 271   | 7.35      | 13.39     | 30.91          | 1;2;6     |
| 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 :                                   | 818      | 24.22 | 33.47     | 106.03    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |       |           |           |                |           |
| Rassolnik sealihaga                       | 300      | 280   | 18.88     | 11.48     | 26.11          | 1         |
| Kana-köögiviljasupp                       | 300      | 279   | 8.49      | 19.62     | 19.09          |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41    | 0.56      | 4.00      | 0.72           | 2         |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |       |           |           |                |           |
| Köögiviljasupp valgete ubadega            | 300      | 197   | 3.68      | 9.44      | 25.38          |           |
| <b>kolmapäev, 3.aprill</b>                |          |       |           |           |                |           |
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |           |                |           |
| 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           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75       | 215   | 6.15      | 2.52      | 39.93          | 1;11;2    |
| Banaan ja salatilehe snäkid               | 150      | 92    | 1.86      | 1.58      | 21.47          |           |
| Kokku :                                   | 785      | 29.55 | 22.55     | 121.90    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |       |           |           |                |           |
| 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     |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |       |           |           |                |           |
| Köögivilja vokiroom                       | 150      | 80    | 2.17      | 4.26      | 10.20          |           |
| <b>neljapäev, 4.aprill</b>                |          |       |           |           |                |           |
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |           |                |           |
| Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga          | 350      | 306   | 16.95     | 18.64     | 18.44          | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud                   | 5        | 21    | 1.06      | 0.32      | 3.07           | 1;2       |
| Chia-jogurtidessert mangoga               | 150      | 171   | 3.45      | 0.03      | 38.55          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230   | 6.56      | 2.69      | 42.59          | 1;11;2    |
| Õun ja porgandi snäkid                    | 150      | 56    | 0.90      | 0.57      | 13.20          |           |
| Kokku :                                   | 853      | 29.42 | 29.25     | 117.25    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |       |           |           |                |           |
| Kana - kartulisupp riisiga                | 300      | 316   | 10.94     | 18.65     | 27.31          |           |
| Kartuli - sealihasupp                     | 300      | 320   | 23.11     | 14.09     | 26.28          | 1         |
| Seemnesegu                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |       |           |           |                |           |
| Kreemine brokolipüreesupp (vegan)         | 300      | 193   | 5.92      | 23.35     | 30.62          |           |
| <b>reede, 5.aprill</b>                    |          |       |           |           |                |           |
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |           |                |           |
| 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                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| Soe piparmündi - marjajook                | 180      | 43    | 0.30      | 0.11      | 10.86          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172   | 4.92      | 2.02      | 31.94          | 1;11;2    |
| Pirn ja lillkapsa snäkid                  | 150      | 57    | 0.96      | 0.54      | 14.10          |           |
| Kokku :                                   | 799      | 25.96 | 27.16     | 118.83    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |       |           |           |                |           |
| Kaliforniapärane sealihakaste             | 150      | 248   | 13.89     | 18.63     | 7.24           | 1;7       |
| Soe kalkunisalat                          | 150      | 124   | 7.07      | 3.79      | 16.35          |           |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |       |           |           |                |           |
| Värskekapsa-läätsehautis                  | 150      | 137   | 6.52      | 4.39      | 17.37          |           |

Nädala keskmine : **823** **27.54** **28.09** **118.12**