

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	841	30.76	26.45	123.76		

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
Ahjukoõrvitsakuubikud	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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	806	27.39	25.06	121.97		

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)	300	315	6.88	9.52	49.04	

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	
Ahjukaartulid 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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :	870	31.13	27.83	126.91		

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	300	252	11.24	12.31	24.67	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
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	849	32.79	27.30	119.12		

Lisaroad						
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Koorene kalasupp	350	330	18.76	21.42	16.73	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Seljanka lihata	350	264	3.34	14.10	32.04	

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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	867	31.18	27.88	126.71		

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	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine : **846** **30.65** **26.9** **123.69**