

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		826	29.21	26.62	124.53	

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	300	234	11.61	13.50	18.14	
Kamavaht	150	271	14.35	11.71	25.87	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		806	32.60	28.13	105.48	

Lisaroad						
Kalkuni-lillkapsasupp	300	187	14.66	7.81	15.68	
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	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)	300	171	3.89	8.60	22.54	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		797	26.34	22.26	125.61	

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	300	257	13.89	13.72	20.62	1;3;4
Vaniljepuding	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		788	26.76	19.01	127.12	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	350	281	11.43	16.57	22.88	1
Lihtne hakklihasupp	350	283	13.30	16.28	22.36	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	350	312	8.27	14.99	39.36	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	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		885	30.87	34.64	116.41	

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	300	295	8.31	11.83	40.80	1

Nädala keskmine : **820** **29.16** **26.13** **119.83**