

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	791	30.80	22.90	119.49		

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	
Röstitud 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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	845	29.51	27.42	124.80		

Lisaroad

Koorene kanakaste	350	337	27.42	19.67	13.14	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja -nuudlivokk	350	273	8.57	9.18	33.04	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	350	403	19.59	25.26	26.62	
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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 :	878	34.84	30.83	116.22		

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	350	253	16.56	11.75	20.93	1
Veisehakklihasupp läätsedega	350	332	19.11	19.31	21.77	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulisupp seentega	350	174	3.43	7.50	24.29	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

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	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	856	29.81	27.04	127.36		

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 : **843 31.24 27.05 121.97**