

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		844	33.06	27.72	118.58	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		732	27.36	21.27	112.91	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2

Taimetoit

Lillkapsa - läätsepilaff	280	368	15.40	5.12	66.48	
--------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemega	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Punapeedi - rohelinehernesalat	60	56	1.29	3.14	5.98	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		828	31.37	23.89	125.38	

Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp munaga	280	251	11.26	16.53	15.37	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		782	23.29	30.53	103.66	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Lihne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskkekapsasupp läätседega	280	229	5.82	11.77	25.72	
-----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	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	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja salatielehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		765	25.21	24.09	118.86	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	280	393	6.93	12.36	64.57	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine :

790	28.06	25.5	115.88
-----	-------	------	--------