

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		867	27.96	24.93	134.52	
Lisaroad						
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Taimetoit						
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	258	19.94	12.02	18.05	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :		851	33.61	26.63	116.51	
Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Talupojasupp lihata	300	146	3.45	3.63	26.60	1

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		808	24.72	26.03	122.21	
Lisaroad						
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		913	24.63	35.82	122.80	
Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartulipüreesupp seentega	300	201	3.65	11.07	22.43	2

reede, 21.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
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	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		811	29.83	23.73	122.71	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine : 850 28.15 27.43 123.75