

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6,99	9,31	11,20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1,22	0,14	2,14	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0,35	1,97	3,10	
Peedisalat	40	17	0,64	0,08	3,48	
Kapsasalat tilliga	40	18	0,44	1,08	2,11	
Seemnesegu	13	71	2,96	5,68	3,23	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3,74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :		651	23,70	23,51	89,17	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	120	156	8,14	10,86	6,94	1;2
Kanapada	120	87	6,11	4,73	5,87	9

Taimetoit						
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	120	142	4,69	8,01	13,19	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	230	214	9,95	12,35	17,09	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	165	6,73	2,83	28,27	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		613	22,99	17,79	91,44	

Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8,39	14,30	20,94	
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6,11	11,77	18,75	3
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Oasupp Ribollita	230	141	3,89	7,41	16,73	9

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	120	99	7,14	5,77	5,16	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0,82	0,05	3,07	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Peedisalat	40	17	0,64	0,08	3,48	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0,49	0,94	2,82	2
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0,70	1,74	2,28	
Seemnesegu	25	137	5,70	10,93	6,21	11
Mahlajook	130	31	0,02	0,02	7,47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :		625	22,25	22,94	86,57	

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4,58	5,21	5,26	1;2
Maksastrooganov	120	101	5,28	5,90	6,89	1;2

Taimetoit						
Peedi-kikerherne kotlet	40	49	2,27	0,46	8,35	1

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	230	162	9,08	7,24	16,29	2;4
Kamavaht	80	112	2,11	0,40	25,32	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		569	19,74	11,91	96,84	

Lisaroad						
Selge kalasupp	230	159	7,56	8,51	13,95	4
Kalaseljanka	230	193	8,61	9,44	18,91	4
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Karrine kartuli - läätsesupp	230	291	16,04	7,99	39,58	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	120	90	4,54	5,83	5,88	
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0,77	0,50	4,21	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1,54	1,04	8,75	1
Kaalika - õunasalat	40	15	0,30	0,12	3,65	
Kapsasalat värske tomatiga	40	21	0,39	1,48	1,92	
Porgandi - lillkapsasalat	40	27	0,42	1,74	2,92	
Seemnesegu	24	132	5,47	10,49	5,96	11
Jõhvikamorss	130	30	0,13	0,23	7,40	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
Kokku :		593	18,99	23,27	82,58	

Lisaroad						
Hakklihakaste	120	184	7,73	13,62	7,88	1;2
Mehhikopärane kanapada	120	112	10,46	2,87	11,64	

Taimetoit						
Mehhiko oapada	120	76	3,51	0,51	13,49	

Nädala keskmine : 610 21,53 19,88 89,32