

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	120	115	9,40	6,75	4,51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0,82	0,05	3,07	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0,64	0,88	3,45	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0,40	0,89	3,82	
Kaalikasalat	40	13	0,38	0,11	3,03	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :		642	25,83	19,07	93,89	

Lisaroad						
Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10,14	10,21	7,23	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5,40	10,79	5,63	
Taimetoit						
Letšo hautis	120	64	1,73	2,63	8,94	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	120	93	7,06	5,43	4,95	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0,49	0,95	3,55	
Kartulipuder	40	55	1,16	1,89	8,51	2
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Kapsasalat tilliga	40	18	0,44	1,08	2,11	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0,41	1,04	1,39	
Kõrvitsasalat rosinatega	40	14	0,34	0,05	3,35	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :		582	20,71	22,01	80,71	

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	120	131	6,94	7,59	8,97	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	120	146	17,63	6,00	4,24	2;3
Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarri	120	88	2,26	4,10	10,63	

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	40	103	5,67	7,35	3,44	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1,52	4,83	4,53	1;2
Aurutatud rohelised herved	40	28	2,08	0,16	5,44	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Valge redise - hapukoososalat	40	18	0,52	1,24	1,45	2
Jääkapsasalat värskel kurgiga	40	13	0,40	0,87	1,15	
Porgandisalat õunaga	40	27	0,30	1,55	3,56	
Seemnesegu	17	93	3,88	7,43	4,22	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3,89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		641	21,03	25,93	84,92	

Lisaroad						
Kalapada	120	130	9,89	7,16	7,20	4
Külm kodujuustu-kalakaste	120	101	9,88	4,11	3,30	2;4
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	230	251	9,54	10,60	26,43	

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	120	132	8,84	6,46	9,70	
Ahjuporgandi ribad	40	19	0,48	0,57	3,54	
Ahjukaartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Keedetud spagetid	40	28	0,91	0,43	4,91	1
Porgandi - jääkapsasalat	40	23	0,40	1,53	2,40	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0,57	0,91	1,48	
Peedisalat köömnetega	40	26	0,70	0,97	3,54	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi	130	2	0,09	0,12	0,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		576	21,19	20,78	79,11	

Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9,35	7,59	6,18	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	125	8,24	6,70	8,16	
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8,97	9,46	50,33	1

Nädala keskmine :	610	22,19	21,95	84,66
-------------------	-----	-------	-------	-------