

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp	vanus 7-9						
	esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kanastrooganov		120	135	8,97	8,19	6,81	1;2
Aurutatud lillkapsas		40	10	0,77	0,10	2,21	
Keedetud pärl kuskuss		40	50	1,54	1,04	8,75	1
Ahjukartulid ürtidega		40	52	1,14	1,09	9,65	
Kaalika - õunasalat		40	15	0,30	0,12	3,65	
Porgandi - lillkapsasalat		40	27	0,42	1,74	2,92	
Hiinakapsasalat tilliga		40	15	0,64	0,92	1,32	
Seemnesegu		11	60	2,51	4,81	2,73	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)		40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :		638	25,20	23,29	85,91	

Lisaroad							
Tomatine hakklihakaste		120	109	7,32	6,61	5,39	
Sealiha õuna - sinepikaste		120	146	7,68	8,58	10,07	1;10;2
Taimetoit							
Köögivilja - läätseguljašš		120	166	6,19	6,50	18,94	

	teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kalkuni-lillkapsahautis		120	125	9,38	7,82	5,41	
Küpsetatud kaalikapulgad		40	22	0,49	0,95	3,55	
Keedetud tatar		40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartulid		40	42	1,06	0,06	9,46	
Hiinakapsasalat värske kurgiga		40	14	0,55	0,90	1,21	
Kõrvitsasalat jõhvikatega		40	19	0,28	1,26	2,07	
Valge redise salat maitserohelisega		40	15	0,41	1,04	1,39	
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)		55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja redise snäkid		150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :		581	22,40	21,58	78,92	

Lisaroad							
Kanahakklihakaste		120	110	5,72	5,95	8,65	1;2
Koorene sealihakaste		120	114	8,32	7,07	4,49	1;2
Taimetoit							
Köögivilja-kikerhernekarri		120	125	3,90	8,01	9,41	

	kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Pikkpoiss veiseliha		40	72	7,22	2,98	4,19	1;3
Valge kaste maitserohelisega		80	67	1,52	4,83	4,53	1;2
Röstitud juurseller		40	23	0,65	1,31	2,80	9
Kartulipuder		40	55	1,16	1,89	8,51	2
Keedetud riis		40	52	1,01	0,43	10,92	
Peedi - küüslaugusalat		40	24	0,64	0,88	3,45	
Kirju punasekapsasalat		40	20	0,45	1,10	2,55	
Valge redise - kurgisalat		40	6	0,34	0,04	1,19	
Seemnesegu		10	55	2,28	4,37	2,48	11
Marjamorss		130	54	0,20	0,02	13,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid		150	55	1,58	0,30	13,12	
	Kokku :		626	21,15	19,83	93,36	

Lisaroad							
Mulgikapsad sealihaga		120	86	9,11	2,63	6,48	1
Vokiroog kanalihaga		120	81	6,91	3,35	6,93	
Taimetoit							
Läätsepikkpoiss		40	72	3,02	1,76	11,22	1

	neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kala - köögiviljasupp		230	178	9,31	10,85	11,98	4
Kama- kohupiimakreem marjadega		120	175	6,14	2,11	31,65	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :		574	20,89	15,40	87,49	
Lisaroad							
Lihtne kalasupp munaga		230	193	8,96	11,67	13,83	3;4
Kalasupp poola moodi		230	159	7,95	9,86	10,93	4
Seemnesegu		20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %		20	41	0,56	4,00	0,72	2
Taimetoit							
Tomatine köögiviljasupp		230	142	2,63	7,33	17,84	

	reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Sealihakaste ürtidega		120	133	7,22	9,15	5,79	1;2
Aurutatud rohelised herned		40	28	2,08	0,16	5,44	
Keedetud riis		40	52	1,01	0,43	10,92	
Ahjukartulid ürtidega		40	52	1,14	1,09	9,65	
Redisesalat jogurtiga		40	8	0,49	0,14	1,44	2
Peedisalat porruga		40	17	0,64	0,08	3,43	
Kapsa-porgandi salat		40	22	0,48	0,92	3,45	
Seemnesegu		13	71	2,96	5,68	3,23	11
Ingveritee sidruniga		130	24	0,07	0,03	5,74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid		150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :		631	21,50	19,57	95,33	

Lisaroad							
Kodune hakklihakaste		120	92	6,86	5,25	4,59	1;2
Kanapada köögiviljadega		120	83	5,91	4,74	5,27	9
Taimetoit							
Pilaff köögiviljadega		230	334	5,20	10,01	55,82	

Nädala keskmine :	610	22,23	19,93	88,2
-------------------	-----	-------	-------	------