

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Seemnesegu	8	44	1,82	3,50	1,99	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :		733	26,45	24,95	103,45	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9

Taimetoit						
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5,87	10,01	16,49	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	250	232	10,82	13,42	18,58	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		686	25,72	19,62	102,60	

Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9,12	15,54	22,76	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6,64	12,80	20,38	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	250	153	4,22	8,06	18,19	9

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0,61	1,17	3,53	2
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0,88	2,18	2,86	
Seemnesegu	24	132	5,47	10,49	5,96	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :		708	25,40	25,20	99,49	

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5,72	6,51	6,57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2

Taimetoit						
Peedi-kikerherne kotlet	50	62	2,84	0,58	10,44	1

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
Kamavaht	100	140	2,64	0,51	31,64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		640	21,89	12,99	109,90	

Lisaroad						
Selge kalasupp	250	173	8,22	9,24	15,16	4
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	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	250	317	17,44	8,68	43,02	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögilvilja pajaroog sealihaga	150	112	5,68	7,28	7,35	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Kapsasalat värske tomatiga	50	26	0,49	1,85	2,40	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0,52	2,17	3,65	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
Kokku :		686	21,59	24,72	99,93	

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9,67	17,03	9,85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13,08	3,59	14,55	

Taimetoit						
Mehhiko oapada	150	96	4,39	0,64	16,86	

Nädala keskmine :	690	24,21	21,5	103,07
-------------------	-----	-------	------	--------