

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 13-15					
esmaspäev, 7.aprill		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kanaastrooganov		150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud lillkapsas		60	16	1,15	0,14	3,31	
Keedetud pärl kuskuss		60	75	2,30	1,56	13,12	1
Ahjukartulid ürtidega		60	78	1,71	1,64	14,47	
Kaalika - õunasalat		60	23	0,45	0,18	5,48	
Porgandi - lillkapsasalat		60	40	0,62	2,61	4,38	
Hiinakapsasalat tilliga		60	23	0,97	1,38	1,98	
Seemneseugu		6	33	1,37	2,62	1,49	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)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :			787	30,33	26,33	111,25	
Lisaroad							
Tomatine hakklihakaste		150	136	9,14	8,26	6,74	
Sealiha õuna - sinepikaste		150	183	9,61	10,72	12,58	1;10;2
Taimetoit							
Köögilvilja - läätseguljašš		150	207	7,74	8,13	23,68	
teisipäev, 8.aprill		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kalkuni-lillkapsahautis		150	156	11,72	9,78	6,77	
Küpsetatud kaalikapulgad		60	33	0,74	1,42	5,33	
Keedetud tatar		60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid		60	62	1,60	0,08	14,20	
Hiinakapsasalat värske kurgiga		60	22	0,83	1,35	1,82	
Kõrvitsasalat jõhvikatega		60	29	0,42	1,89	3,11	
Valge redise salat maitserohelisega		60	23	0,61	1,57	2,08	
Seemneseugu		15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi		180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja redise snäkid		150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :			736	28,25	26,47	102,01	
Lisaroad							
Kana hakklihakaste		150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Koorene sealihakaste		150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Taimetoit							
Köögilvilja-kikerhernekarri		150	156	4,88	10,01	11,77	
kolmapäev, 9.aprill		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Pikkpoiss veiselihast		60	108	10,82	4,47	6,28	1;3
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Rõstitud juurseller		60	35	0,98	1,96	4,20	9
Kartulipuder		60	82	1,75	2,83	12,77	2
Keedetud riis		60	78	1,51	0,65	16,38	
Peedi - küüslaugusalat		60	36	0,95	1,32	5,17	
Kirju punasekapsasalat		60	30	0,68	1,65	3,83	
Valge redise - kurgisalat		60	8	0,51	0,06	1,79	
Seemneseugu		10	55	2,28	4,37	2,48	11
Marjamorss		180	75	0,28	0,03	18,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid		150	55	1,58	0,30	13,12	
Kokku :			818	28,16	25,70	121,63	
Lisaroad							
Mulgikapsad sealihaga		150	107	11,38	3,29	8,09	1
Vokiroog kanalihaga		150	101	8,64	4,19	8,66	
Taimetoit							
Läätsepikkpoiss		60	108	4,53	2,64	16,83	1
neljapäev, 10.aprill		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kala - köögiviljasupp		280	217	11,33	13,21	14,59	4
Kama- kohupiimakreem marjadega		150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid		150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :			743	26,92	19,30	113,98	
Lisaroad							
Lihtne kalasupp munaga		280	235	10,91	14,21	16,84	3;4
Kalasupp poola moodi		280	194	9,68	12,01	13,31	4
Seemneseugu		20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %		20	41	0,56	4,00	0,72	2
Taimetoit							
Tomatine köögiviljasupp		280	173	3,20	8,93	21,72	
reede, 11.aprill		Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Sealihakaste ürtidega		150	166	9,03	11,44	7,24	1;2
Aurutatud rohelised herned		60	42	3,12	0,24	8,16	
Keedetud riis		60	78	1,51	0,65	16,38	
Ahjukartulid ürtidega		60	78	1,71	1,64	14,47	
Redisesalat jogurtiga		60	12	0,73	0,20	2,16	2
Peedisalat porruga		60	25	0,97	0,12	5,14	
Kapsa-porgandi salat		60	33	0,71	1,38	5,17	
Seemneseugu		15	82	3,42	6,56	3,72	11
Ingveritee sidruniga		180	33	0,09	0,04	7,95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid		150	96	1,72	0,38	22,28	
Kokku :			817	27,93	24,67	124,61	
Lisaroad							
Kodune hakklihakaste		150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Kanapada köögiviljadega		150	104	7,38	5,93	6,59	9
Taimetoit							
Pilaff köögiviljadega		280	406	6,33	12,19	67,96	
Nädala keskmine :			780	28,32	24,49	114,7	