

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	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	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	838	29,15	25,77	125,71	

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

Köögivilja - 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	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	821	31,04	29,33	113,90	

Lisaroad

Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2

Taimetoit

Köögivilja-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 veiseliha	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	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1,58	0,30	13,12	
	Kokku :	902	31,26	30,40	129,45	

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	300	232	12,14	14,16	15,63	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	787	28,55	20,58	120,35	

Lisaroad

Lihtne kalasupp munaga	300	252	11,69	15,22	18,04	3;4
Kalasupp poola moodi	300	208	10,37	12,86	14,26	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	300	186	3,43	9,56	23,27	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

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	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0,09	0,04	7,95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :	902	30,71	27,52	136,51	

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	300	435	6,78	13,06	72,81	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine :	850	30,14	26,72	125,18		
-------------------	-----	-------	-------	--------	--	--