

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	702	25.86	22.30	102.81		
Lisaroad						
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	671	21.21	21.74	98.91		
Lisaroad						
Kanasupp	250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätseupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Itaaliapärane kruubisupp	250	116	3.25	5.42	15.42	1;9

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	643	26.84	21.22	89.23		
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	736	20.98	25.01	107.79		
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

--	--	--	--	--	--	--

Nädala keskmine :	690	23.51	22.95	99.89
10 päeva keskmine :	690	24.68	22.19	101.33

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootek@koolilõuna.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja