

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Rõstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0.35	0.14	3.30	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	620	22.76	19.60	90.90		

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9
-----------------------	-----	----	------	------	------	---

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Marjane sepikuvorm	80	189	4.14	5.28	31.46	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	593	19.00	19.33	87.10		

Lisaroad

Kanasupp	230	130	11.16	4.86	11.14	
Sealiha kartuli - laätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	230	107	2.99	4.98	14.18	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-liilkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Aurutatud liilkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
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
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	606	24.78	22.13	80.14		

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	
-------------------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	633	18.46	21.68	92.37		

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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

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

Nädala keskmine : **610 20.85 20.62 87.66**