

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 16–19 ja enam

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	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	822	26.96	23.83	127.97		

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	300	242	11.40	13.96	19.17	
Marjane sepiuvorm	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	827	26.40	25.41	123.40		

Lisaroad

Kanasupp	300	170	14.55	6.34	14.53	
Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Itaaliapärane kruubisupp	300	139	3.90	6.50	18.50	1;9
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	820	32.20	26.13	116.71		

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	300	232	12.14	14.16	15.63	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	875	25.88	28.54	129.04		

Lisaroad

Kalaspõõs	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalaspõõs	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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

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

Nädala keskmine : 850 28.16 27.48 124.8