

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	92	6,86	5,25	4,59	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1,22	0,14	2,14	
keedetud kartulid	40	52	1,14	1,09	9,65	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Peedisalat köömnetega	40	26	0,70	0,97	3,54	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0,55	0,90	1,21	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0,34	0,04	1,19	
Seemnesegu	18	99	4,10	7,87	4,47	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3,89	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :	589	22,40	19,34	84,80		

Lisaroad

Kana - paprikakaste	120	99	7,14	5,77	5,16	1;2
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7,46	6,79	6,42	1;2

Taimetoit

Köögivilja - läätsegujašš	120	166	6,19	6,50	18,94	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	230	230	7,08	13,01	22,41	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	125	3,74	3,14	21,09	1;2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :	604	20,25	21,92	84,04		

Lisaroad

Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12,77	12,57	12,77	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6,23	16,14	10,32	

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4,54	17,90	23,47	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	120	149	10,09	8,90	7,53	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	40	13	0,82	0,05	3,07	
Keedetud riis	40	52	1,01	0,43	10,92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Punasekapsa - paprikasalat	40	20	0,64	1,08	2,38	1;7
Kaalikasalat	40	13	0,38	0,11	3,03	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0,41	1,04	1,39	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Marjamorss	130	54	0,20	0,02	13,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :	605	21,67	19,11	89,07		

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8,20	8,56	3,45	1;2;3;4
Kalaguljašš	120	146	6,93	7,92	11,92	1;2;4

Taimetoit

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga (vegan)	120	142	4,69	8,01	13,19	
---	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	230	230	11,64	11,70	20,41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	120	152	6,21	2,61	26,09	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0,82	0,34	5,32	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	599	19,29	18,65	89,94		

Lisaroad

Minestroone sealihaga	230	198	8,79	13,22	11,83	1;9
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Kanasupp	230	267	12,72	17,86	15,62	

Taimetoit

Värskekapsasupp lihata	230	149	2,14	9,49	15,38	
------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10,45	6,87	5,57	
Röstitud juurseller	40	23	0,65	1,31	2,80	9
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1,14	1,09	9,65	
Keedetud makaronid	40	64	1,66	1,18	11,44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0,64	0,92	1,32	
Peedisalat porruga	40	17	0,64	0,08	3,43	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0,40	0,89	3,82	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3,89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	585	22,50	18,85	83,95		

Lisaroad

Karrine kanakaste	120	141	7,85	9,22	6,82	2
Sealihakaste ürtidega	120	133	7,22	9,15	5,79	1;2

Taimetoit

Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8,97	9,46	50,33	1
------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **596 21,22 19,57 86,36**