

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6,99	9,31	11,20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1,22	0,14	2,14	
Keedetud tatar	40	48	1,67	0,56	9,28	
Keedetud kartul	40	52	1,14	1,09	9,65	
Kapsasalat värskel tomatiga	40	21	0,39	1,48	1,92	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0,41	1,31	4,40	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0,70	0,17	3,30	2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Roheline tee	130	21	0	0	5,19	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :		612	19,43	20,07	90,66	

Lisaroad

Koorene kanakaste	120	115	9,40	6,75	4,51	1;2
Karrine kalkuni - juustukaste	120	118	8,19	6,36	7,33	1;2

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	120	142	8,08	4,75	17,18	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 11.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

kolmapäev, 12.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						

Nädala keskmine : **602** **21,52** **18,88** **88,62**