

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

## Lõuna

Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
keedetud kartul	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0,49	1,85	2,40	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0,52	1,64	5,50	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
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 :		699	22,56	23,60	101,93	

## Lisaroad

Koorene kanakaste	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10,24	7,95	9,16	1;2

## Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------



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

kolmapäev, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

## Lõuna



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

Nädala keskmine : 

684	24,76	21,56	100,1
-----	-------	-------	-------