

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
keedetud kartulid	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Peedisalat köömnetega	60	38	1,05	1,45	5,30	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0,83	1,35	1,82	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0,51	0,06	1,79	
Seemnesegu	25	137	5,70	10,93	6,21	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		850	31,82	26,89	123,98	

<b>Lisaroad</b>						
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9,33	8,48	8,02	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7,74	8,13	23,68	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljasupp kanalihaga	350	350	10,77	19,80	34,10	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5,61	4,71	31,63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		818	23,62	27,65	120,77	

<b>Lisaroad</b>						
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16,65	16,40	16,66	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8,13	21,06	13,46	

<b>Taimetoit</b>						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5,92	23,35	30,62	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	20	1,22	0,07	4,61	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Punasekapsa - paprikasalat	60	30	0,96	1,62	3,57	1;7
Kaalikasalat	60	19	0,57	0,17	4,54	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0,61	1,57	2,08	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		830	29,23	26,13	123,05	

<b>Lisaroad</b>						
Saidafilee munakastmes	150	154	10,25	10,70	4,31	1;2;3;4
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4

<b>Taimetoit</b>						
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5,87	10,01	16,49	

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	350	350	17,71	17,80	31,06	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvest	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		848	28,20	27,86	122,61	

<b>Lisaroad</b>						
Minestroone sealihaga	300	258	11,46	17,24	15,43	1;9
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Kanasupp	300	348	16,60	23,30	20,38	

<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsasupp lihata	300	195	2,79	12,37	20,06	

reede, 7.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Röstitud juurseller	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0,97	1,38	1,98	
Peedisalat porruga	60	25	0,97	0,12	5,14	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Seemnesegu	8	44	1,82	3,50	1,99	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7,80	3,19	50,58	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		837	30,96	23,94	126,53	

<b>Lisaroad</b>						
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9,03	11,44	7,24	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11,69	12,34	65,65	1

Nädala keskmine : **837** **28,77** **26,49** **123,39**