Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 16–19 ja enam

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	60	18	1,84	0,20	3,21	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
keedetud kartul	60	78	1,71	1,64	14,47	
Kapsasalat värske tomatiga	60	32	0,59	2,22	2,88	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0,62	1,97	6,60	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Seemnesegu	12	66	2,74	5,25	2,98	11
Roheline tee	180	29	0	0	7,19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	846	26,88	26,67	127,27	
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 :	**844**	**30,1**	**26,04**	**124,71**