Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 2.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 3.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	711	27.51	22.69	96.91	
Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Talupojasupp lihata	250	122	2.87	3.03	22.17	1

kolmapäev, 4.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	710	24.31	25.96	98.66	
Lisaroad						
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 5.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja salatilehe snäkid	150	59	1.03	0.83	12.94	
	Kokku :	744	19.11	31.69	95.69	
Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	250	153	6.22	4.88	21.28	

reede, 6.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	657	25.50	21.69	93.74	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :	**701**	**23.87**	**24.85**	**97.17**