

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekeste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :		666	25.53	21.40	96.58	

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Taimne bolognesekeste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	150	91	2.89	1.86	15.77	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		704	25.40	22.64	102.97	

Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :		661	24.04	24.23	89.39	

Lisaroad						
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		664	25.97	17.93	100.03	

Lisaroad						
Kalassupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalassupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 13.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		689	23.64	24.03	97.11	

Lisaroad						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit						
Köögiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine : **677** **24.92** **22.05** **97.22**