

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 16.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		693	23.57	24.86	96.43	

Lisaroad						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 17.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :		724	25.76	21.50	107.21	

Lisaroad						
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsestupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis kurkumiga	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		679	27.26	22.58	96.11	

Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		639	20.04	20.28	95.32	

Lisaroad						
Kanasupp spinatiga	250	288	9.92	21.63	15.10	
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9

reede, 20.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		685	25.78	23.09	97.43	

Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4

Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine : **684 24.48 22.46 98.5**