

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	702	702	25.49	23.51	100.90	

<b>Lisaroad</b>						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1

<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja - läätsegujlašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kaikuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	668	668	24.33	23.17	95.53	

<b>Lisaroad</b>						
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	696	696	23.45	24.73	97.66	

<b>Lisaroad</b>						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	348	8.76	14.17	49.09	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	689	689	27.89	20.52	97.91	

<b>Lisaroad</b>						
Kalaspupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalaspupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 27.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	671	671	20.73	21.59	101.22	

<b>Lisaroad</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9

<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine : **685 24.38 22.7 98.64**