

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		687	27.81	23.30	95.52	

<b>Lisaroad</b>						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
<b>Taimetoit</b>						
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		713	25.84	25.54	96.79	

<b>Lisaroad</b>						
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kartulisupp seentega	250	124	2.45	5.36	17.35	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23	0.55	1.17	3.14	
Valge redise salat maitserohelise	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kõrvitsasalat rosinatega	50	17	0.43	0.06	4.18	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		674	25.35	22.22	96.29	

<b>Lisaroad</b>						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Vaniljepuding	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		673	24.21	21.34	96.87	

<b>Lisaroad</b>						
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Kalkuni minestroone	250	144	7.82	8.50	10.06	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

reede, 4.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
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
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		668	22.68	22.50	98.57	

<b>Lisaroad</b>						
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine : **683** **25.18** **22.98** **96.81**