Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 13-15

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	280	241	18.61	11.22	16.84	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	783	30.84	25.57	104.78	
Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Talupojasupp lihata	280	137	3.22	3.39	24.83	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	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	804	26.99	27.85	115.39	
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	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom ja salatilehe snäkid	150	59	1.03	0.83	12.94	
	Kokku :	840	22.30	34.26	110.12	
Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	280	171	6.97	5.47	23.83	

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	60	22	1.27	0.65	3.65	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :	773	29.03	25.59	110.98	
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 :	**796**	**26.99**	**27.81**	**111.15**