

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	769	30.11	24.93	110.11		

Lisaroad						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	

Taimetoit						
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
Lõuna						
Kanasupp	280	322	15.67	20.20	21.30	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	805	29.16	28.37	109.73		

Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	280	277	14.09	15.86	19.82	
Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartulisupp seentega	280	139	2.74	6.00	19.43	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	28	0.66	1.40	3.77	
Valge redise salat maitserohelise	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kõrvitsasalat rosinatega	60	21	0.52	0.08	5.02	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	777	28.39	25.65	112.08		

Lisaroad						
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

Taimetoit						
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
Lõuna						
Kodune seljanka	300	300	15.18	15.25	26.62	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Vaniiljepuding	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Mustõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	795	28.79	24.72	114.62		

Lisaroad						
Kana-läätsesupp	280	301	11.25	17.16	26.08	
Kalkuni minestroone	280	162	8.76	9.52	11.27	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5.52	21.80	28.57	

reede, 4.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	749	24.72	23.95	113.40		

Lisaroad						
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	

Taimetoit						
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine : **779 28.23 25.52 111.99**