

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :		845	30.86	25.52	126.42	

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	150	91	2.89	1.86	15.77	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		845	29.66	27.16	124.09	

Lisaroad						
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :		801	28.45	28.50	110.64	

Lisaroad						
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	380	262	12.18	13.72	23.98	4
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		791	27.97	19.99	124.49	

Lisaroad						
Kalassupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Kalassupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	300	169	2.50	10.95	17.49	

reede, 13.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		816	26.78	26.42	119.92	

Lisaroad						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit						
Köögiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine : **820 28.74 25.52 121.11**