

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		851	29.88	27.79	124.29	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1

Taimetoit						
Köögivilja - läätselgulašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kaikuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		822	29.07	27.66	119.33	

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

Taimetoit						
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :		831	28.01	27.88	119.44	

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

Taimetoit						
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		811	30.17	22.77	120.29	

Lisaroad						
Kalassupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalassupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	

reede, 27.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Peedisalat porruga	60	25	0.97	0.12	5.14	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		839	25.99	27.54	125.20	

Lisaroad						
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

Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine : **831** **28.62** **26.73** **121.71**