

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		840	29.80	26.50	124.44	

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	350	403	19.59	25.26	26.62	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		900	33.49	33.60	117.71	

Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15.10	16.99	21.23	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartulisupp seentega	300	149	2.94	6.43	20.82	

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 maitseroheliseiga	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		820	29.62	26.15	120.07	

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	350	350	17.71	17.80	31.06	
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	
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 :		845	31.32	27.27	119.06	

Lisaroad						
Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Kalkuni minestroone	300	173	9.38	10.20	12.08	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	

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
Hiiinakapsasalat 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		821	26.78	24.79	126.71	

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 : **845** **30.2** **27.66** **121.6**