

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana Tikka Masala	120	163	7.57	10.72	8.26	2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	622	21.58	19.64	90.58		

**Lisaroad**

Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	

**Taimetoit**

Aasiapärase riisnuudli panniroog	230	264	7.48	5.78	35.55	11
----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	----

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Taipärane veiselihasupp	230	206	8.86	12.63	14.85	
Kookospiimaga panna cotta	130	198	4.12	10.67	24.07	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	631	18.65	25.76	84.93		

**Lisaroad**

Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12.77	12.57	12.77	
Kana - klimbisupp	230	305	10.37	20.22	21.65	1;2;3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

**Taimetoit**

Taipärane lillkapsapüreesupp	230	72	2.96	4.13	8.88	4
------------------------------	-----	----	------	------	------	---

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Punane karri sealihaga	120	186	7.00	15.66	6.34	
Ahjuorgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Porgandi - jääkapsasalat	40	23	0.40	1.53	2.40	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Porgandisalat õunaga	40	27	0.30	1.55	3.56	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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 :	607	17.58	25.23	81.76		

**Lisaroad**

Tšilline veiselihakaste	120	198	12.91	12.33	9.83	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	125	8.24	6.70	8.16	

**Taimetoit**

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	120	142	4.69	8.01	13.19	
---------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Aasiapärase kanasupp	230	261	15.06	10.12	28.19	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	130	93	3.96	3.75	12.37	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	566	24.92	16.41	81.12		

**Lisaroad**

Kodune seljanka	230	230	11.64	11.70	20.41	
Sealiha kartuli - läätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

**Taimetoit**

Taipärane läätsesupp	230	293	16.10	8.03	39.81	
----------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

reede, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Taipärane kalapada	120	135	9.38	9.25	4.99	2;4
Aurutatud rohelised herned	40	28	2.08	0.16	5.44	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Porgandisalat jöhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Jääkapsasalat värskel kurgiga	40	13	0.40	0.87	1.15	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	582	21.43	19.55	84.01		

**Lisaroad**

Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Kodujuustu-kalakaste	120	101	9.88	4.11	3.30	2;4

**Taimetoit**

Hiina nuudliroog aedviljadega	230	252	8.92	7.17	39.61	1;3;7
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-------

Nädala keskmine : **602 20.83 21.32 84.48**