

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	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 :	619	24.86	21.72	84.88		

Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	
Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3.81	1.69	13.80	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud läätsed	40	63	4.33	0.30	9.42	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	581	22.90	17.08	85.57		

Lisaroad						
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroo	120	135	9.70	8.21	6.13	
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud täisterariis	40	49	0.88	0.67	9.16	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Koorene porgandisalat	40	14	0.49	0.24	2.94	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	605	21.63	19.60	86.93		

Lisaroad						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	230	292	12.43	17.09	23.37	2;3
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Taimetoit						
Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	130	128	3.26	0.01	28.07	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	643	24.15	23.15	88.02		

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	230	141	5.72	4.49	19.57	

reede, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Kummeli 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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	597	18.83	18.99	90.00		

Lisaroad						
Saidaflee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
Taimetoit						
Laisad kapsarullid läätsedega	120	119	4.53	1.69	20.94	

Nädala keskmine : **609 22.47 20.11 87.08**