

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	40	17	0.41	0.89	2.31	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsasalat tilliga	40	18	0.44	1.08	2.11	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	609	22.35	19.11	89.05		

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Kana-koorekaste	120	141	7.84	9.54	6.40	1;2
Taimetoit						
Baklažanihautis mustade ploomidega (V)	120	50	1.35	0.38	11.61	9

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Röstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud kurkumiriis	40	55	1.08	0.46	11.48	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	40	19	0.40	1.28	1.92	
Jääkapsasalat värske kurgiga	40	13	0.40	0.87	1.15	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	579	18.58	19.95	84.71		

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	120	131	6.94	7.59	8.97	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	120	146	17.63	6.00	4.24	2;3
Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	120	95	3.57	5.03	9.50	

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakints koorekastmes	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Aurutatud rohelistes oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	598	21.30	19.41	87.40		

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	40	34	1.34	1.63	3.08	10

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Puuviljasalat	130	43	0.55	0.34	10.42	
Vaniljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	565	20.62	18.35	80.54		

Lisaroad						
Lihtne kalasupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3;4
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Taimetoit						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	230	123	1.77	9.68	10.05	

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	120	90	4.54	5.83	5.88	
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Kapsasalat värske tomatiga	40	21	0.39	1.48	1.92	
Porgandi - lillkapsasalat	40	27	0.42	1.74	2.92	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Jõhvikamorss	130	30	0.13	0.23	7.40	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	581	17.67	18.85	89.27		

Lisaroad						
Hakklihakaste	120	184	7.73	13.62	7.88	1;2
Mehhikopärane kanapada	120	112	10.46	2.87	11.64	
Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarri	120	88	2.26	4.10	10.63	

Nädala keskmine : **586 20.1 19.13 86.19**