

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana Tikka Masala	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
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 :	705	705	24.55	22.93	101.08	

**Lisaroad**

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

**Taimetoit**

Aasiapärase riisnuudli panniroog	250	287	8.13	6.28	38.64	11
----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	----

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Taipärane veiselihasupp	250	224	9.63	13.73	16.14	
Kookospiimaga panna cotta	150	228	4.75	12.31	27.77	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	694	694	20.46	28.67	92.58	

**Lisaroad**

Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Kana - klimbisupp	250	331	11.27	21.98	23.54	1;2;3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

**Taimetoit**

Taipärane lillkapsapüreesupp	250	79	3.22	4.49	9.65	4
------------------------------	-----	----	------	------	------	---

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Punane karri sealihaga	150	232	8.75	19.58	7.92	
Ahjuvõõri ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	727	727	21.25	30.90	96.06	

**Lisaroad**

Tšilline veiselihakaste	150	248	16.14	15.41	12.29	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	

**Taimetoit**

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5.87	10.01	16.49	
---------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Aasiapärase kanasupp	250	284	16.37	11.00	30.64	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	647	647	28.07	18.37	93.46	

**Lisaroad**

Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
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	250	318	17.50	8.73	43.27	
----------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

reede, 18.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukoosesalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Porgandisalat jöhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Jääkapsasalat värske kurgiga	50	17	0.51	1.09	1.44	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	680	680	25.56	23.49	96.44	

**Lisaroad**

Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4

**Taimetoit**

Hiina nuudliroog aedviljadega	250	274	9.69	7.79	43.05	1;3;7
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	-------

Nädala keskmine : **691 23.98 24.87 95.92**