

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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 :	692	25.67	22.56	99.30		

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Taimetoit						
Baklažanihautis mustade ploomidega (V)	150	62	1.69	0.47	14.51	9

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkumiriis	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0.50	1.60	2.40	
Jääkapsasalat värske kurgiga	50	17	0.51	1.09	1.44	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	667	21.62	23.76	95.93		

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	118	4.46	6.28	11.88	

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakints koorekastmes	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	696	25.14	22.72	100.98		

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniiljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
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 :	648	23.42	20.31	93.76		

Lisaroad						
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Taimetoit						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	250	134	1.92	10.52	10.92	

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Kapsasalat värske tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	667	20.36	21.72	102.28		

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine : **674 23.24 22.21 98.45**