

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana Tikka Masala	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Hapukapsalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	775	775	26.44	23.87	114.84	

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	280	321	9.11	7.04	43.27	11
----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	----

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Taipärane veiselihasupp	280	250	10.78	15.38	18.08	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	750	750	22.43	30.65	99.85	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Kana - klimbisupp	280	371	12.62	24.62	26.36	1;2;3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Taipärane lillkapsapüreesupp	280	88	3.61	5.03	10.81	4
------------------------------	-----	----	------	------	-------	---

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Punane karri sealihaga	150	232	8.75	19.58	7.92	
Ahjuvõõri ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandi - jääkapsalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Hiinakapsalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Porgandisalat õunaga	60	41	0.45	2.33	5.33	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	801	801	23.17	32.69	108.83	

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
Lõuna						
Aasiapärase kanasupp	280	318	18.33	12.32	34.32	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	724	724	31.27	20.20	105.12	

Lisaroad

Kodune seljanka	280	280	14.17	14.24	24.84	
Sealiha kartuli - läätsesupp	280	259	12.51	14.11	21.22	
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	280	357	19.60	9.78	48.46	
----------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

reede, 18.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Porgandisalat jöhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Jääkapsalat värskel kurgiga	60	20	0.61	1.31	1.73	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	803	803	29.31	27.61	114.49	

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	280	307	10.86	8.73	48.22	1;3;7
-------------------------------	-----	-----	-------	------	-------	-------

Nädala keskmine : **770 26.52 27 108.63**