

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	779	30.66	25.02	111.94		

Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	797	31.39	23.44	117.30		

Lisaroad						
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroo	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud täisterariis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	786	27.61	24.52	114.82		

Lisaroad						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	280	356	15.13	20.80	28.46	2;3
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	147	3.76	0.02	32.38	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	767	29.44	25.74	107.33		

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Lihtne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	171	6.97	5.47	23.83	

reede, 1.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	759	23.89	23.94	114.78		

Lisaroad						
Saidaflee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

Nädala keskmine : **778 28.6 24.53 113.23**