

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	796	29.18	25.51	115.48		

<b>Lisaroad</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
<b>Taimetoit</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	60	29	0.60	1.91	2.88	
Jääkapsasalat värske kurgiga	60	20	0.61	1.31	1.73	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	763	24.60	27.61	108.95		

<b>Lisaroad</b>						
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
<b>Taimetoit</b>						
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
<b>Lõuna</b>						
Kanakints koorekastmes	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	785	27.65	25.72	114.42		

<b>Lisaroad</b>						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	724	26.92	23.70	101.48		

<b>Lisaroad</b>						
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	280	150	2.15	11.79	12.24	

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Kapsasalat värske tomatiga	60	32	0.59	2.22	2.88	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	750	22.60	24.50	115.11		

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

Nädala keskmine : **764 26.19 25.41 111.09**