

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| 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 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| Kaalikasalat | 60 | 19 | 0.57 | 0.17 | 4.54 | |
| 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) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| Kokku : | | 813 | 25.44 | 26.14 | 120.64 | |

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 | 300 | 344 | 9.76 | 7.54 | 46.37 | 11 |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|-------|----|

| teisipäev, 15.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Taipärane veiselihasupp | 350 | 313 | 13.48 | 19.22 | 22.60 | |
| 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 870 | 26.78 | 35.17 | 115.01 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| Värskekapsasupp sealihaga | 350 | 322 | 19.43 | 19.13 | 19.44 | |
| Kana - klimbisupp | 350 | 464 | 15.78 | 30.77 | 32.95 | 1;2;3 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Taipärane lillkapsapüreesupp | 350 | 110 | 4.51 | 6.29 | 13.51 | 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 | |
| Ahjuorgandi 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 - jääkapsasalat | 60 | 35 | 0.60 | 2.30 | 3.61 | |
| Hiinakapsasalat 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) | 95 | 273 | 7.80 | 3.19 | 50.58 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 844 | 24.41 | 33.19 | 116.82 | |

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 | 350 | 397 | 22.92 | 15.40 | 42.90 | 1;3;4;7 |
| Mango - chia magustoit | 150 | 107 | 4.57 | 4.33 | 14.27 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 100 | 287 | 8.21 | 3.36 | 53.24 | 1;11;2 |
| Ploomi ja kurgi snäkid | 150 | 40 | 0.98 | 0.52 | 8.62 | |
| Kokku : | | 832 | 36.68 | 23.61 | 119.03 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kodune seljanka | 350 | 350 | 17.71 | 17.80 | 31.06 | |
| Sealiha kartuli - läätsesupp | 350 | 324 | 15.63 | 17.64 | 26.53 | |
| 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 | 350 | 446 | 24.50 | 12.23 | 60.58 | |
|----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--|

| 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 | |
| Jääkapsasalat 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 846 | 30.55 | 28.12 | 122.47 | |

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 | 300 | 329 | 11.63 | 9.35 | 51.66 | 1;3;7 |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|

Nädala keskmine : **841 28.77 29.25 118.79**