

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		796	28.61	22.76	122.52	

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	20	110	4.56	8.74	4.97	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 :		825	32.53	25.62	118.55	

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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		857	29.98	27.21	124.05	

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	381	16.21	22.29	30.49	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	350	326	22.03	13.39	30.46	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		861	34.67	28.76	118.74	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Lihtne hakklihasupp	350	283	13.30	16.28	22.36	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	350	214	8.71	6.83	29.78	
--	-----	-----	------	------	-------	--

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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		840	26.72	27.50	124.50	

Lisaroad

Saidafilee 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 : **836 30.5 26.37 121.67**