

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		819	27.08	23.20	127.44	

<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	20	110	4.56	8.74	4.97	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		834	26.97	30.29	118.19	

<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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		843	29.29	26.39	125.07	

<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)	70	59	2.34	2.86	5.39	10

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kalasupp	350	330	18.76	21.42	16.73	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		785	30.01	26.93	106.53	

<b>Lisaroad</b>						
Lihtne kalasupp munaga	350	294	13.64	17.76	21.05	3;4
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	350	188	2.69	14.73	15.30	

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	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :		820	24.97	27.18	124.35	

<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 : **820 27.66 26.8 120.32**