

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	120	108	7.66	6.18	5.66	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		630	22.35	19.18	95.07	

Lisaroad						
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2

Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	230	201	9.01	13.17	12.76	2
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		622	20.79	19.21	91.25	

Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	72	8.15	2.79	3.49	1;2;3
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		591	20.92	18.79	87.02	

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2

Taimetoit						
Köögivilja-kikerhernekarri	120	125	3.90	8.01	9.41	

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	230	193	8.61	9.44	18.91	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		660	20.65	26.75	84.70	

Lisaroad						
Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Seljanka lihata	230	173	2.19	9.27	21.06	

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		599	22.69	19.34	87.38	

Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9

Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

Nädala keskmine : **621** **21.48** **20.65** **89.08**