

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8.52	7.49	6.70	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		611	25.71	22.13	81.04	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	120	105	4.72	1.75	15.70	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mehhikopärane kanapada	120	112	10.46	2.87	11.64	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		580	23.42	19.91	81.93	

Lisaroad

Bolognesekaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	40	21	0.58	1.14	2.72	
---------------------	----	----	------	------	------	--

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Kapsa - tomatisalad	40	16	0.41	0.89	1.97	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		592	21.93	18.90	86.48	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	120	79	8.55	2.94	5.11	4

Taimetoit

Kuskuss kõrvitsaga	230	400	9.76	18.08	51.99	1
--------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Marja- rukkivaht	80	102	0.85	0.19	24.27	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		562	19.67	13.94	94.36	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Tomati - sealihassupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Aurutatud hernes, mais	40	34	1.64	0.24	6.86	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgandisalat jöhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		604	20.48	19.18	91.36	

Lisaroad

Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	120	126	6.81	3.21	18.24	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **590 22.24 18.81 87.03**