

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	28	0.32	0.87	5.13	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	603	603	21.84	18.27	90.58	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9
teisipäev, 19.november						
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Kuldne sepikuvorm	80	188	4.01	5.24	31.66	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	593	593	18.87	19.29	87.30	
Lisaroad						
Kanasupp	230	130	11.16	4.86	11.14	
Sealiha kartuli - läätsest	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Itaaliapärase kruubisupp	230	107	2.99	4.98	14.18	1;9
kolmapäev, 20.november						
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Röstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsalat värskel kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Porgandisalat jöhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	601	601	23.88	19.07	86.90	
Lisaroad						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	40	31	1.04	1.70	3.27	
neljapäev, 21.november						
Lõuna						
Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	70	203	3.11	7.13	31.69	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	600	600	17.07	19.84	89.45	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	
reede, 22.november						
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Ahjupeetõnu ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi 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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	602	602	19.88	21.34	86.17	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	120	146	17.63	6.00	4.24	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	131	4.98	5.53	13.79	

Nädala keskmine : **600 20.31 19.56 88.08**