

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
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 :		709	25.42	21.77	106.35	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		695	22.99	21.20	102.59	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		692	24.89	22.51	100.08	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		741	23.20	29.62	95.79	

Lisaroad

Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 8.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :		676	26.18	22.41	96.91	

Lisaroad

Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **703** **24.54** **23.5** **100.34**