

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		708	29.92	25.07	94.79	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		684	27.87	22.55	97.69	

Lisaroad

Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	50	27	0.72	1.42	3.40	
---------------------	----	----	------	------	------	--

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa - tomatisalat	50	20	0.51	1.11	2.46	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		691	26.01	21.68	101.22	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Kuskuss kõrvitsaga	250	435	10.61	19.65	56.51	1
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
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
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		636	21.76	15.17	107.92	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihassupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
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	250	223	5.90	10.71	28.11	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

reede, 15.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		692	23.65	21.45	105.48	

Lisaroad

Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **682** **25.84** **21.18** **101.42**