

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		683	24.77	20.55	103.02	
<b>Lisaroad</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
<b>teisipäev, 19.november</b>						
<b>Lõuna</b>						
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	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 :		656	20.64	21.53	96.49	
<b>Lisaroad</b>						
Kanasupp	250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätsest	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
<b>Taimetoit</b>						
Itaaliapärase kruubisupp	250	116	3.25	5.42	15.42	1;9
<b>kolmapäev, 20.november</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		694	28.35	22.40	98.60	
<b>Lisaroad</b>						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Aedviljakarri kikerhernestega	50	39	1.29	2.12	4.09	
<b>neljapäev, 21.november</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		686	19.43	22.22	102.92	
<b>Lisaroad</b>						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
<b>reede, 22.november</b>						
<b>Lõuna</b>						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		686	22.88	25.00	96.40	
<b>Lisaroad</b>						
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
<b>Taimetoit</b>						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine : **681** **23.21** **22.34** **99.49**