

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 :		788	27.70	24.98	117.45	

**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
-----------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	263	11.76	17.18	16.65	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		768	25.77	24.40	110.69	

**Lisaroad**

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

**Taimetoit**

Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	
-----------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		786	28.97	24.57	114.99	

**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
-----------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Kalaseljanka	300	252	11.24	12.31	24.67	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		826	26.31	32.17	107.89	

**Lisaroad**

Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

**Taimetoit**

Seljanka lihata	300	226	2.86	12.09	27.46	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 8.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

<b>Lõuna</b>						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		779	28.99	24.25	115.59	

**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 : **789** **27.55** **26.07** **113.32**