

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

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	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		829	34.29	30.49	109.35	

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	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		786	30.87	26.67	111.82	

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	60	32	0.87	1.71	4.08	
---------------------	----	----	------	------	------	--

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	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsa - tomatosalat	60	24	0.62	1.33	2.95	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		792	29.04	25.33	115.86	

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	280	487	11.88	22.01	63.29	1
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		728	25.64	17.76	121.31	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Tomati - sealihassupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
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	300	267	7.08	12.85	33.74	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	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		775	25.75	22.70	121.54	

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 : **782** **29.12** **24.59** **115.98**