

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		780	27.95	23.72	117.63	
Lisaroad						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
teisipäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lihtne hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		739	23.77	24.37	107.66	
Lisaroad						
Kanasupp	300	170	14.55	6.34	14.53	
Sealiha kartuli - läätsest	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Itaaliapärase kruubisupp	300	139	3.90	6.50	18.50	1;9
kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgandisalat jöhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		771	30.65	24.17	111.65	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	60	47	1.55	2.55	4.91	
neljapäev, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		778	22.81	25.04	115.94	
Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	300	169	2.50	10.95	17.49	
reede, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjuorgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi 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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		808	26.44	29.07	114.72	
Lisaroad						
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine : **775** **26.32** **25.27** **113.52**