

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jöhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		765	30.03	24.99	108.39	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		727	30.76	20.08	113.08	

Lisaroad						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2

Taimetoit						
Lillkapsa - läätsepilaff	280	368	15.40	5.12	66.48	

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	60	29	0.74	1.31	4.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		822	23.50	28.67	122.91	

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		777	31.72	23.88	107.94	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	241	9.79	14.21	19.61	1
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	

reede, 29.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		794	28.45	23.72	119.60	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	60	84	3.43	2.26	11.30	1

Nädala keskmine : **777** **28.89** **24.27** **114.38**