

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| 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 jõhvikatega | 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 | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Mahlajook | 180 | 43 | 0.02 | 0.02 | 10.35 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja varsselleri snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | | 849 | 30.22 | 27.05 | 124.35 | |

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) | 100 | 287 | 8.21 | 3.36 | 53.24 | 1;11;2 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 150 | 46 | 1.26 | 1.66 | 11.19 | |
| Kokku : | | 785 | 32.41 | 20.75 | 123.73 | |

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 | 300 | 395 | 16.50 | 5.48 | 71.22 | |
|--------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|

| 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) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | | 865 | 24.73 | 29.17 | 130.90 | |

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 | 350 | 230 | 14.85 | 11.06 | 19.55 | |
| 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) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Banaan ja kaalika snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| Kokku : | | 867 | 35.48 | 26.13 | 121.38 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 350 | 281 | 11.43 | 16.57 | 22.88 | 1 |
| Peedisupp sealiha ja munaga | 350 | 310 | 9.29 | 17.92 | 28.53 | 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 | 350 | 232 | 4.66 | 11.33 | 29.02 | |
|--------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| 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 | 25 | 137 | 5.70 | 10.93 | 6.21 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| Kokku : | | 877 | 31.56 | 28.43 | 127.41 | |

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 : **849** **30.88** **26.31** **125.55**