

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

| esmaspäev, 2.detsember                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Chilli con carne veisehakklihaga          | 120      | 120  | 9.24      | 6.68     | 5.53          |           |
| Aurutatud brokoli                         | 40       | 12   | 1.22      | 0.14     | 2.14          |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1.06      | 0.06     | 9.46          |           |
| Keedetud riis                             | 40       | 52   | 1.01      | 0.43     | 10.92         |           |
| Peedisalat õunaga                         | 40       | 31   | 0.39      | 1.71     | 3.70          |           |
| Porgandi - porrulaugusalat                | 40       | 21   | 0.45      | 0.96     | 3.03          |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 40       | 19   | 0.28      | 1.26     | 2.07          |           |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 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) | 40       | 115  | 3.28      | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Pirn ja kaalika snäkid                    | 150      | 55   | 1.05      | 0.52     | 13.42         |           |
| Kokku :                                   |          | 594  | 23.70     | 18.63    | 85.66         |           |

|                           |     |    |      |      |      |     |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|-----|
| <b>Lisaroad</b>           |     |    |      |      |      |     |
| Sealiha - šampinjonikaste | 120 | 85 | 4.58 | 5.21 | 5.26 | 1;2 |
| Kana - paprikakaste       | 120 | 99 | 7.14 | 5.77 | 5.16 | 1;2 |

|                         |     |     |      |      |       |  |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| <b>Taimetoit</b>        |     |     |      |      |       |  |
| Kikerhernekaste (vegan) | 120 | 169 | 4.75 | 8.65 | 15.72 |  |

| teisipäev, 3.detsember                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Kana Tikka Masala                         | 120      | 163  | 7.57      | 10.72    | 8.26          | 2         |
| Rõstitud juurseller                       | 40       | 23   | 0.65      | 1.31     | 2.80          | 9         |
| Keedetud makaronid                        | 40       | 64   | 1.66      | 1.18     | 11.44         | 1         |
| Keedetud riis                             | 40       | 52   | 1.01      | 0.43     | 10.92         |           |
| Hapukapsasalat sibulaga                   | 40       | 24   | 0.40      | 0.89     | 3.82          |           |
| Kaalika-rosinasalat                       | 40       | 29   | 0.41      | 1.31     | 4.40          |           |
| Valge redise - kurgisalat                 | 40       | 6    | 0.34      | 0.04     | 1.19          |           |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28      | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maitsevesi                                | 130      | 2    | 0.09      | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158  | 4.51      | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48   | 0.52      | 0.42     | 11.92         |           |
| Kokku :                                   |          | 625  | 19.44     | 22.64    | 87.13         |           |

|                       |     |     |      |      |      |     |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| <b>Lisaroad</b>       |     |     |      |      |      |     |
| Vokiroog kanalihaga   | 120 | 81  | 6.91 | 3.35 | 6.93 |     |
| Sealihakaste ürtidega | 120 | 133 | 7.22 | 9.15 | 5.79 | 1;2 |

|                  |    |    |      |      |      |    |
|------------------|----|----|------|------|------|----|
| <b>Taimetoit</b> |    |    |      |      |      |    |
| Oakotlet (Vegan) | 40 | 34 | 1.34 | 1.63 | 3.08 | 10 |

| kolmapäev, 4.detsember                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme | 120      | 88   | 7.58      | 4.66     | 4.36          |           |
| Aurutatud mais                            | 40       | 40   | 1.21      | 0.31     | 8.28          |           |
| Keedetud tatar                            | 40       | 48   | 1.67      | 0.56     | 9.28          |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1.06      | 0.06     | 9.46          |           |
| Hiinakapsalat paprikaga                   | 40       | 15   | 0.57      | 0.91     | 1.48          |           |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 40       | 15   | 0.41      | 1.04     | 1.39          |           |
| Kaalikasalat                              | 40       | 13   | 0.38      | 0.11     | 3.03          |           |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28      | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Soe piparmündi - marjajook                | 130      | 31   | 0.21      | 0.08     | 7.84          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92      | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Mandariin ja porgandi snäkid              | 150      | 48   | 1.27      | 0.38     | 11.10         |           |
| Kokku :                                   |          | 567  | 21.56     | 14.50    | 90.64         |           |

|                      |     |     |      |       |      |     |
|----------------------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| <b>Lisaroad</b>      |     |     |      |       |      |     |
| Sealihastrooganov    | 120 | 169 | 9.68 | 11.65 | 6.81 | 1;2 |
| Karrikana apelsiniga | 120 | 149 | 8.46 | 10.07 | 7.05 |     |

|                               |     |    |      |      |      |  |
|-------------------------------|-----|----|------|------|------|--|
| <b>Taimetoit</b>              |     |    |      |      |      |  |
| Aedviljakarri kikerhernestega | 120 | 93 | 3.11 | 5.09 | 9.81 |  |

| neljapäev, 5.detsember                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Koorene lõhesupp                          | 230      | 162  | 9.08      | 7.24     | 16.29         | 2;4       |
| Kõrvitsa-õunakreem                        | 130      | 202  | 3.91      | 9.25     | 26.11         | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92      | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53   | 0.54      | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   |          | 590  | 18.45     | 18.97    | 87.27         |           |

|                        |     |     |       |       |       |     |
|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| <b>Lisaroad</b>        |     |     |       |       |       |     |
| Kalasupp sulajuustuga  | 230 | 226 | 11.51 | 13.49 | 16.07 | 2;4 |
| Lihtne kalasupp munaga | 230 | 193 | 8.96  | 11.67 | 13.83 | 3;4 |
| Seemnesegu             | 20  | 110 | 4.56  | 8.74  | 4.97  | 11  |

|                  |     |     |      |      |       |     |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Taimetoit</b> |     |     |      |      |       |     |
| Rassolnik lihata | 230 | 147 | 3.58 | 2.90 | 28.02 | 1;9 |

| reede, 6.detsember                        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |           |          |               |           |
| Kalkuni - köögiviljaraguu (kartulita)     | 120      | 105  | 7.28      | 5.85     | 7.09          |           |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 40       | 20   | 0.38      | 1.26     | 2.23          |           |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42   | 1.06      | 0.06     | 9.46          |           |
| Keedetud riis                             | 40       | 52   | 1.01      | 0.43     | 10.92         |           |
| Porgandisalat pirniga                     | 40       | 24   | 0.30      | 1.15     | 3.55          |           |
| Hiinakapsalat maisiga                     | 40       | 27   | 0.70      | 1.74     | 2.28          |           |
| Peedisalat sõstraga                       | 40       | 24   | 0.62      | 0.90     | 3.50          |           |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28      | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maitsevesi                                | 130      | 2    | 0.09      | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144  | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Banaan ja salatilehe snäkid               | 150      | 92   | 1.86      | 1.58     | 21.47         |           |
| Kokku :                                   |          | 586  | 19.68     | 19.14    | 90.22         |           |

|                         |     |    |      |      |      |   |
|-------------------------|-----|----|------|------|------|---|
| <b>Lisaroad</b>         |     |    |      |      |      |   |
| Kanapada                | 120 | 87 | 6.11 | 4.73 | 5.87 | 9 |
| Hakkliha-köögiviljapada | 120 | 92 | 4.64 | 5.75 | 6.65 |   |

|                      |     |     |      |       |       |  |
|----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| <b>Taimetoit</b>     |     |     |      |       |       |  |
| Köögivilja-riisiroog | 230 | 323 | 5.69 | 10.15 | 53.04 |  |

Nädala keskmine : **592** **20.57** **18.78** **88.18**