

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

| esmaspäev, 9.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kreekapärane kana tomatikastmes | 120 | 124 | 13.16 | 6.02 | 4.53 | |
| Aurutatud brokoli | 40 | 12 | 1.22 | 0.14 | 2.14 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 40 | 52 | 1.14 | 1.09 | 9.65 | |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega | 40 | 19 | 0.28 | 1.26 | 2.07 | |
| Kaalika-rosinasalat | 40 | 29 | 0.41 | 1.31 | 4.40 | |
| Kirju punasekapsasalat | 40 | 20 | 0.45 | 1.10 | 2.55 | |
| 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 |
| Õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | | 607 | 27.57 | 18.79 | 84.85 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Hakklihakaste köögiviljadega | 120 | 140 | 5.40 | 10.79 | 5.63 | |
| Sealihastrooganov | 120 | 169 | 9.68 | 11.65 | 6.81 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--|
| Läätse ja aedviljakarri | 120 | 217 | 10.52 | 10.15 | 23.50 | |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--|

| teisipäev, 10.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealiha menudo supp (Mehhiko) | 230 | 136 | 8.90 | 4.63 | 15.44 | 1;7 |
| Jõuluplaadikook (Saksamaa) | 80 | 248 | 3.85 | 9.60 | 37.70 | 1;2;3 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.05 | 0.52 | 13.42 | |
| Kokku : | | 611 | 18.72 | 16.77 | 98.50 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Peedisupp sealiha ja munaga | 230 | 204 | 6.11 | 11.77 | 18.75 | 3 |
| Kana - kartulisupp riisiga | 230 | 243 | 8.39 | 14.30 | 20.94 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Talupojasupp lihata | 230 | 112 | 2.64 | 2.78 | 20.40 | 1 |
|---------------------|-----|-----|------|------|-------|---|

| kolmapäev, 11.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Rootsi pikkpoiss | 40 | 67 | 6.20 | 3.39 | 2.69 | 1;2;3 |
| Koorekaste tilliga | 80 | 87 | 1.15 | 7.29 | 4.51 | 1;2 |
| Hautatud hapukapsas köömnetega (Saks) | 40 | 39 | 0.47 | 1.53 | 5.78 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Keedetud tatar | 40 | 48 | 1.67 | 0.56 | 9.28 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 40 | 24 | 0.64 | 0.88 | 3.45 | |
| Porrusalat hapukoorega | 40 | 20 | 0.49 | 0.94 | 2.82 | 2 |
| Valge redise - porgandisalat | 40 | 11 | 0.40 | 0.11 | 2.50 | |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Kummeli tee | 130 | 16 | 0 | 0 | 3.89 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | | 572 | 17.84 | 19.05 | 84.16 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sealiha-köögiviljakaste | 120 | 115 | 7.46 | 6.79 | 6.42 | 1;2 |
| Maksastrooganov | 120 | 101 | 5.28 | 5.90 | 6.89 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsa-läätsehautis | 120 | 109 | 5.21 | 3.51 | 13.89 | |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 12.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga | 230 | 247 | 10.80 | 16.39 | 14.97 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1;2 |
| Riisipuder, magustoit (Rootsi) | 65 | 83 | 1.76 | 3.68 | 10.70 | 2 |
| Puuviljasupp | 65 | 71 | 0.32 | 0.10 | 17.17 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Mandariin ja redise snäkid | 150 | 35 | 1.27 | 0.15 | 7.95 | |
| Kokku : | | 633 | 21.65 | 22.96 | 84.39 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Lihtne hakklihasupp | 230 | 186 | 8.74 | 10.70 | 14.70 | |
| Tomati - sealihasupp | 230 | 214 | 8.99 | 12.12 | 18.25 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--|
| Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega | 230 | 141 | 5.72 | 4.49 | 19.57 | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--|

| reede, 13.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU | 120 | 127 | 11.76 | 6.14 | 6.95 | 4;9 |
| Aurutatud lillkapsas | 40 | 10 | 0.77 | 0.10 | 2.21 | |
| Kartulipuder | 40 | 55 | 1.16 | 1.89 | 8.51 | 2 |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Porgandisalat | 40 | 14 | 0.38 | 0.15 | 3.18 | |
| Hiinakapsasalat maisiga | 40 | 27 | 0.70 | 1.74 | 2.28 | |
| Hapukapsa - peedisalat | 40 | 22 | 0.48 | 0.88 | 3.01 | |
| 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) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Õun ja punasekapsa snäkid | 150 | 50 | 1.35 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 601 | 25.31 | 18.43 | 86.24 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|------|-------|
| Valgekalafilee koorekastmes | 120 | 146 | 9.39 | 8.87 | 7.53 | 1;2;4 |
| Külm heeringakaste | 120 | 170 | 9.88 | 11.98 | 3.66 | 2;3;4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|----|------|------|-------|--|
| Juurvilja - hernepada | 120 | 87 | 2.70 | 4.69 | 10.24 | |
|-----------------------|-----|----|------|------|-------|--|

Nädala keskmine : **605 22.22 19.2 87.63**