

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	40	12	0.34	0.07	2.74	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja varselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		625	24.28	17.96	93.27	

Lisaroad

Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	120	95	5.13	3.87	10.22	
--	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 17.detsember

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Jõulu kohupiimamaius	120	272	7.65	12.85	30.86	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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 :		645	20.48	23.33	88.87	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 18.detsember

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	120	120	8.42	7.59	5.04	2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartuli - lillkapsapuder	40	34	0.94	1.57	4.45	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		586	22.74	20.24	82.42	

Lisaroad

Kanaguljašš	120	145	7.83	7.68	11.22	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit

Lillkapsa - kikerhernekarr	120	88	2.26	4.10	10.63	
----------------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 19.detsember

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmega	120	192	14.01	13.11	4.83	1;10
Hautatud hapukapsas	40	38	0.44	1.49	5.70	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kõrvitsasalat	40	9	0.30	0.04	2.08	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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 :		585	24.06	22.04	74.82	

Lisaroad

Koorene kanakaste	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Verivorst	50	199	11.11	14.90	5.79	1;7

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	40	72	3.02	1.76	11.22	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **607** **22.6** **20.77** **84.88**