

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		697	27.93	21.76	100.20	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	150	211	5.94	10.81	19.65	
-------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

teisipäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana Tikka Masala	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		730	22.89	26.81	100.59	

Lisaroad

Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2

Taimetoit

Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10
------------------	----	----	------	------	------	----

kolmapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
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 :		637	24.81	16.42	101.16	

Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.12	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		664	20.66	21.36	98.03	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Rassolnik lihata	250	160	3.89	3.16	30.46	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 6.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaraguu (kartulita)	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Hiinakapsalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		674	22.93	22.17	102.72	

Lisaroad

Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	250	351	6.19	11.03	57.65	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **680** **23.84** **21.7** **100.54**