

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		713	32.82	21.98	99.24	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiha menudo supp (Mehhiko)	250	148	9.68	5.03	16.78	1;7
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	90	279	4.33	10.80	42.42	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		668	20.39	18.54	107.22	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	250	122	2.87	3.03	22.17	1
---------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rootsi pikkpoiss	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Hautatud hapukapsas köömnetega (Saks)	50	48	0.59	1.92	7.23	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		659	20.86	22.73	94.89	

Lisaroad

Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga	250	268	11.74	17.82	16.27	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Riisipuder, magustoit (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Puuviljasupp	75	82	0.36	0.11	19.82	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		707	23.73	25.30	95.31	

Lisaroad

Lihtne hakklihahupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	
--	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 13.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		692	29.81	21.45	98.26	

Lisaroad

Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **688** **25.52** **22** **98.98**