

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja varselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		723	28.31	20.90	107.37	

## Lisaroad

Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

## Taimetoit

Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
--	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Jõulu kohupiimamaius	130	295	8.28	13.92	33.43	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 :		682	21.85	25.14	92.71	

## Lisaroad

Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		640	24.89	19.12	95.90	

## Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

## Taimetoit

Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat jöhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :		713	29.46	26.97	90.49	

## Lisaroad

Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Verivorst	50	248	13.89	18.63	7.24	1;7

## Taimetoit

Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : 

686	25.82	23.14	96.03
-----	-------	-------	-------