

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		770	29.87	23.23	113.35	

<b>Lisaroad</b>						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Kikerhernekaste (vegan)	150	211	5.94	10.81	19.65	

teisipäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana Tikka Masala	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :		780	24.04	28.12	109.38	

<b>Lisaroad</b>						
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10

kolmapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		772	28.96	20.05	123.10	

<b>Lisaroad</b>						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

<b>Taimetoit</b>						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

neljapäev, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp	280	197	11.05	8.81	19.83	2;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.12	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		757	23.90	23.14	113.46	

<b>Lisaroad</b>						
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

<b>Taimetoit</b>						
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9

reede, 6.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuni - köögiviljaraguu (kartulita)	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Hiinakapsalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		778	25.94	26.12	117.43	

<b>Lisaroad</b>						
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-riisiroog	280	393	6.93	12.36	64.57	

Nädala keskmine : **771**   **26.54**   **24.13**   **115.34**