

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

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	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		815	35.91	25.83	113.73	

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)	280	165	10.84	5.64	18.79	1;7
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	90	279	4.33	10.80	42.42	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		729	22.78	19.65	117.22	

Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Talupojasupp lihata	280	137	3.22	3.39	24.83	1

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rootsi pikkpoiss	60	100	9.30	5.09	4.03	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Hautatud hapukapsas köömnetega (Saks)	60	58	0.71	2.30	8.68	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		754	24.41	24.94	110.12	

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	280	300	13.15	19.96	18.23	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		796	26.78	28.11	107.92	

Lisaroad						
Lihtne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	171	6.97	5.47	23.83	

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	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		766	31.77	23.11	111.26	

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 : **772** **28.33** **24.33** **112.05**