

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmapäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja varselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		788	30.11	22.21	119.05	

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
Lõuna						
Selge kalasupp	280	202	10.43	10.43	17.67	4
Jõulu kohupiimamaius	150	340	9.56	16.06	38.57	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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 :		806	25.89	29.08	110.38	

Lisaroad						
Kalasupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp lihata	280	158	2.33	10.22	16.33	

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		761	29.14	24.67	110.46	

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

Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Porgandisalat jöhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		795	31.37	28.62	105.54	

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						
Läätsepikpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

Nädala keskmine : **782** **28.72** **26.06** **110.95**