

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		868	30.47	25.45	131.97	

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

Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	211	5.94	10.81	19.65	

teisipäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	15	82	3.42	6.56	3.72	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		865	26.82	30.98	121.27	

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

Taimetoit						
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
Lõuna						
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 maitserohelise	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		792	29.61	20.66	126.01	

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

Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

neljapäev, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.12	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		820	27.07	25.51	121.08	

Lisaroad						
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Lihtne kalasupp munaga	300	252	11.69	15.22	18.04	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Rassolnik lihata	300	192	4.67	3.79	36.55	1;9

reede, 6.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu (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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		850	28.00	26.96	130.74	

Lisaroad						
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit						
Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine : **839** **28.39** **25.91** **126.21**