

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 16–19 ja enam

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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		872	34.96	25.71	128.44	

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)	300	177	11.61	6.04	20.13	1;7
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	90	279	4.33	10.80	42.42	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		798	25.20	20.72	129.21	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Talupojasupp lihata	300	146	3.45	3.63	26.60	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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		867	28.02	28.13	127.33	

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	300	322	14.08	21.38	19.53	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		875	29.36	30.21	119.86	

Lisaroad

Lihtne hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	183	7.47	5.86	25.53	
--	-----	-----	------	------	-------	--

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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		851	34.56	25.97	123.15	

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 : **853** **30.42** **26.15** **125.6**