

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		795	27.93	21.58	124.26	

## 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
<b>Lõuna</b>						
Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	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 :		821	26.63	29.82	111.64	

## Lisaroad

Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	300	169	2.50	10.95	17.49	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		789	29.96	25.00	115.79	

## 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
<b>Lõuna</b>						
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :		853	33.01	29.29	116.19	

## 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 : 

815	29.26	26.41	117.57
-----	-------	-------	--------