

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		837	29.87	24.59	127.59	

Lisaroad

Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	

Taimetoit

Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
----------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	350	403	19.59	25.26	26.62	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		906	33.64	33.60	119.88	

Lisaroad

Hapukapsaborš sealihaga	350	346	17.61	19.83	24.77	
Hakkliha - köögiviljasupp	350	347	12.38	20.19	30.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartulisupp seentega	350	174	3.43	7.50	24.29	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kapsa - tomatisalat	60	24	0.62	1.33	2.95	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		866	31.22	26.45	129.59	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit

Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	
----------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	350	350	17.71	17.80	31.06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		837	32.44	27.58	114.63	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	350	377	14.06	21.44	32.60	
Kalkuni minestroone	350	202	10.95	11.90	14.09	1;9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine brokolipüreesupp	350	225	6.90	27.25	35.72	
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 10.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		807	26.72	24.47	123.47	

Lisaroad

Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	

Taimetoit

Kikerhernekaste seentega	150	90	3.80	1.42	14.22	
--------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **851 30.78 27.34 123.03**