

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	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	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :		909	30.63	28.00	136.78	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	115	5.80	7.19	8.32	
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	60	29	0.60	1.91	2.88	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		834	26.98	28.60	121.81	

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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 kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		910	32.08	28.76	134.16	

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit						
Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		790	33.20	23.91	110.43	

Lisaroad						
Lihtne kalasupp munaga	350	294	13.64	17.76	21.05	3;4
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	350	188	2.69	14.73	15.30	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		821	26.01	25.79	125.83	

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	

Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine : **853** **29.78** **27.01** **125.8**