

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Porgandisalat apelsinidega	60	45	0.64	2.57	5.48	
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		852	29.13	23.99	131.60	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja salatilihe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		821	29.02	29.26	117.44	

Lisaroad

Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2

Taimetoit

Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5.87	10.01	16.49	
---------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		907	29.28	29.70	133.55	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Lätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
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 :		786	29.23	21.30	119.16	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	183	7.47	5.86	25.53	
Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
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 :		888	33.54	29.63	126.56	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2

Taimetoit

Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **851** **30.04** **26.78** **125.66**