

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		579	22.71	18.94	82.62	

**Lisaroad**

Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

**Taimetoit**

Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3.81	1.69	13.80	
-------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - hakklihasupp	250	203	11.62	9.82	17.94	
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
Maasikasupp	70	55	0.12	0.01	13.51	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		574	22.92	13.70	90.25	

**Lisaroad**

Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Kartuli - läätseesupp	230	216	7.05	9.80	24.39	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungaripärane kanapajaroo	120	135	9.70	8.21	6.13	
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Koorene porgandisalat	40	14	0.49	0.24	2.94	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		636	22.48	20.45	92.59	

**Lisaroad**

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	230	292	12.43	17.09	23.37	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7

**Taimetoit**

Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	
--------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	130	143	2.80	0	32.20	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		648	23.14	21.76	90.30	

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Lihtne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Rassolnik lihata	230	147	3.58	2.90	28.02	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		613	19.59	19.92	91.73	

**Lisaroad**

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

**Taimetoit**

Aedviljahautis ubadega	120	72	2.07	3.93	8.93	
------------------------	-----	----	------	------	------	--

Nädala keskmine : **610**    **22.17**    **18.95**    **89.5**