

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	40	12	0.34	0.07	2.74	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		610	24.05	18.84	88.24	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Oa-kõrvitsahautis maisiga	120	155	6.03	6.39	21.47	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		630	20.89	21.83	89.78	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
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 :		606	16.51	18.74	95.98	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kana mango-karrikastmes	120	185	9.81	12.61	8.62	2

Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	230	151	9.76	7.27	12.85	
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		645	26.76	19.87	89.13	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7.51	10.89	15.03	1
Peedisupp sealihaga ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kõrvitsapüreesupp (vegan)	230	131	2.98	6.59	17.28	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Kapsa-porgandi salat	40	22	0.48	0.92	3.45	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		561	20.90	18.69	80.82	

Lisaroad

Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

Taimetoit

Köögivilja-kikerherne pajaroog	120	95	3.57	5.03	9.50	
--------------------------------	-----	----	------	------	------	--

Nädala keskmine : **610 21.82 19.59 88.79**