

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-koorekaste	120	108	7.66	6.18	5.66	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		615	21.35	16.02	98.41	

**Lisaroad**

Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2

**Taimetoit**

Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	
-------------------------------	-----	----	------	------	------	--

teisipäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalkuniguljašš	120	147	7.09	8.34	11.11	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Kõrvitsasalat	40	9	0.30	0.04	2.08	
Redisesalat jogurtiga	40	8	0.49	0.14	1.44	2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		590	21.42	20.01	84.53	

**Lisaroad**

Mulgipuder sealihaga	230	289	18.41	10.04	32.52	1;2
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2

**Taimetoit**

Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

kolmapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	72	8.15	2.79	3.49	1;2;3
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		588	20.97	19.49	84.86	

**Lisaroad**

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2

**Taimetoit**

Köögivilja-kikerhernekarri	120	125	3.90	8.01	9.41	
----------------------------	-----	-----	------	------	------	--

neljapäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaseljanka	230	193	8.61	9.44	18.91	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		656	20.16	26.66	84.96	

**Lisaroad**

Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Seljanka lihata	230	173	2.19	9.27	21.06	
-----------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		601	23.29	20.53	85.16	

**Lisaroad**

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9

**Taimetoit**

Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	
-----------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **610 21.44 20.54 87.58**