

Koolilõuna nädalamenüü



Gruppi vanus 7-9

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Kapsasalat kõrvitsaga	40	21	0.39	1.46	1.99	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	646	25.73	20.54	91.52		

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit

Chilli sin carne	120	103	3.88	3.51	15.46	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog kanalihaga	120	81	6.91	3.35	6.93	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	574	21.61	18.03	85.65		

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2

Taimetoit

Lillkapsa - läätsepilaff	230	303	12.65	4.21	54.61	
--------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemega	130	96	8.21	5.04	4.72	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Punapeedi - rohelsehemesalat	40	37	0.86	2.09	3.99	
Redisesalat jogurtiga	40	8	0.49	0.14	1.44	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	612	24.31	19.91	87.55		

Lisaroad

Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2
Karikana apelsiniga	120	149	8.46	10.07	7.05	

Taimetoit

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

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp munaga	230	206	9.25	13.58	12.62	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	130	202	3.91	9.25	26.09	2
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 :	620	18.21	25.14	80.92		

Lisaroad

Kalassupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Lihne kalassupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsasupp läätседega	230	188	4.78	9.67	21.13	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	120	105	7.28	5.85	7.09	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat pirniga	40	24	0.30	1.15	3.55	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	601	20.09	19.31	92.88		

Lisaroad

Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	230	323	5.69	10.15	53.04	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **610** **21.99** **20.59** **87.7**