

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		594	25.10	22.38	77.36	

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	120	105	4.72	1.75	15.70	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	230	195	10.33	10.90	15.45	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		571	21.62	15.29	87.44	

Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Värskekapsaborš punaste ubadega	230	138	4.17	5.11	20.76	

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	40	53	7.99	0.71	3.78	1;4
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud hernes, mais	40	34	1.64	0.24	6.86	
Köögiviljatamp	40	36	0.92	1.26	5.46	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Kõrvitsasalat	40	9	0.30	0.04	2.08	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		604	22.76	19.33	88.44	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	120	79	8.55	2.94	5.11	4

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	120	64	1.74	3.41	8.16	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	230	218	11.39	9.86	21.65	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		620	21.85	17.89	91.46	

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		594	22.42	18.90	86.85	

Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	120	126	6.81	3.21	18.24	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

Nädala keskmine : **597** **22.75** **18.76** **86.31**