

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 7-9					
esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna							
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2	
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14		
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46		
Kapsasalat värskel kurgiga	40	18	0.43	1.08	1.98		
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40		
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55		
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20		
Kokku :		616	22.48	19.95	89.05		
Lisaroad							
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63		
Sealihastrooganov	120	169	9.68	11.65	6.81	1;2	
Taimetoit							
Lääse ja aedviljakarri	120	217	10.52	10.15	23.50		
teisipäev, 18.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Talupojasupp sealihaga	230	198	15.28	9.21	13.83	1;9	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93		
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Melon ja kirssotomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42		
Kokku :		641	24.79	22.31	83.58		
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							
Talupojasupp lihata	230	112	2.64	2.78	20.40	1	
kolmapäev, 19.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Värskkapsa - hakklihahautis	120	149	5.95	11.57	6.42		
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46		
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28		
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45		
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50		
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48		
Kokku :		566	17.49	19.89	82.62		
Lisaroad							
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2	
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2	
Taimetoit							
Värskkapsa-lääsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89		
neljapäev, 20.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9	
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2	
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45		
Kokku :		653	17.20	27.24	85.62		
Lisaroad							
Lihne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70		
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25		
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Taimetoit							
Kartulipüreesupp seentega	230	154	2.80	8.48	17.20	2	
reede, 21.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna							
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4	
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21		
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92		
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65		
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18		
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28		
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01		
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	
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93		
Kokku :		575	21.79	18.35	83.76		
Lisaroad							
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4	
Külm heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2;3;4	
Taimetoit							
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24		

Nädala keskmine : **610** **20.75** **21.55** **84.93**