

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	40	12	0.34	0.07	2.74	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	632	632	24.66	17.64	95.60	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	120	95	5.13	3.87	10.22	
---	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 25.märts

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kapsasalat kõrvitsaga	40	21	0.39	1.46	1.99	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	638	638	22.97	22.63	88.91	

Lisaroad

Veisehakklihakaste ürtidega	230	241	17.22	13.91	12.48	
Sealiha tomatiga	230	241	21.28	15.44	5.16	

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	230	123	3.33	6.54	15.64	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 26.märts

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartuli - lillkapsapuder	40	34	0.94	1.57	4.45	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	600	600	22.16	22.53	80.64	

Lisaroad

Kanaguljašš	120	145	7.83	7.68	11.22	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit

Oakotlet (Vegan)	40	34	1.34	1.63	3.08	10
------------------	----	----	------	------	------	----

neljapäev, 27.märts

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Kohupiimakreem	80	115	5.27	1.86	18.86	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	573	573	20.56	13.36	92.58	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	230	1265	52.44	100.56	57.11	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	230	130	1.92	8.40	13.41	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 28.märts

Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen	
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	120	120	8.42	7.59	5.04	2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	608	608	20.60	21.21	86.90	

Lisaroad

Koorene kanakaste	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7

Taimetoit

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

Nädala keskmine : **610 22.19 19.47 88.93**