

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 7-9				
esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
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 tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Peedi - kurgi salat	40	32	0.56	2.07	2.95	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		624	23.15	22.03	86.08	
Lisaroad						
Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7.36	8.67	7.15	
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9
teisipäev, 1.aprill						
Lõuna						
Hakklihasupp	230	199	14.59	8.05	17.09	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		630	23.34	18.48	93.06	
Lisaroad						
Kanasupp kikerhernestega	230	256	10.11	16.81	16.20	
Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12.77	12.57	12.77	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	230	216	7.05	9.80	24.39	
kolmapäev, 2.aprill						
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Ahujorgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Porgandi-kaalikasalat	40	32	0.38	1.74	4.26	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		603	23.90	21.70	82.39	
Lisaroad						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2
Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	40	72	3.02	1.76	11.22	1
neljapäev, 3.aprill						
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	230	188	8.10	9.64	17.64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	80	80	0.86	0.17	18.78	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		579	16.77	17.19	89.86	
Lisaroad						
Kanasupp spinatiga	230	265	9.13	19.90	13.89	
Sealiha kartuli - läätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Köögiviljaborš (lihata)	230	145	2.14	7.18	18.55	
reede, 4.aprill						
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Kapsa-porgandi salat	40	22	0.48	0.92	3.45	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Piparmündi 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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		614	22.48	19.96	89.31	
Lisaroad						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	120	118	9.00	7.18	5.45	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8.97	9.46	50.33	1

Nädala keskmine : **610 21.93 19.87 88.14**