

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		706	27.67	24.24	98.08	

**Lisaroad**

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

**Taimetoit**

Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - hakklihahupp	250	203	11.62	9.82	17.94	
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		643	24.90	14.49	103.04	

**Lisaroad**

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungaripärane kanapajaroo	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		694	25.08	22.36	100.38	

**Lisaroad**

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

**Taimetoit**

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		717	25.64	22.86	102.31	

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Lihtne hakklihahupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Rassolnik lihata	250	160	3.89	3.16	30.46	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		692	22.20	21.77	104.83	

**Lisaroad**

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

**Taimetoit**

Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **691**      **25.1**      **21.14**      **101.73**