

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		698	27.63	21.04	101.74	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		693	23.18	23.17	99.94	

Lisaroad						
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		703	19.05	21.19	112.31	

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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 :		707	29.48	21.17	98.64	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealihaga ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	250	142	3.24	7.17	18.79	9

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		650	24.63	21.46	93.65	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : **690** **24.79** **21.61** **101.26**