

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		720	28.81	21.34	104.97	

Lisaroad

Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		656	25.15	19.99	98.78	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2

Taimetoit

Lillkapsa - läätsepilaff	250	329	13.75	4.57	59.35	
--------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemega	150	110	9.47	5.82	5.45	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Punapeedi - rohelsehernesalat	50	47	1.07	2.61	4.98	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		674	26.75	20.55	99.27	

Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp munaga	250	224	10.05	14.76	13.72	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		712	20.84	28.25	94.03	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsasupp läätседega	250	204	5.20	10.51	22.96	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja salatlehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		688	23.34	22.34	105.38	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	250	351	6.19	11.03	57.65	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **690** **24.98** **22.49** **100.49**