

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 17.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		673	28.66	24.75	88.54	

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 18.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		661	24.88	17.11	102.01	

Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Värskekapsaborš punaste ubadega	250	150	4.53	5.55	22.57	

kolmapäev, 19.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	50	66	9.99	0.89	4.72	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Köögiviljatamp	50	45	1.15	1.57	6.82	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		648	25.73	23.39	88.92	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 20.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		668	23.66	19.09	98.67	

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 21.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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 kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		682	26.35	22.23	97.93	

Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine : **666** **25.86** **21.31** **95.21**