

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 10-12				
esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		712	26.18	23.63	101.41	
<b>Lisaroad</b>						
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
<b>teisipäev, 18.märts</b>						
<b>Lõuna</b>						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
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
Melon ja kirsstomati snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :		679	26.58	23.12	89.54	
<b>Lisaroad</b>						
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
<b>Taimetoit</b>						
Talupojasupp lihata	250	122	2.87	3.03	22.17	1
<b>kolmapäev, 19.märts</b>						
<b>Lõuna</b>						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		666	20.62	23.90	95.98	
<b>Lisaroad</b>						
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
<b>neljapäev, 20.märts</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		735	18.76	31.31	95.20	
<b>Lisaroad</b>						
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kartulipüreesupp seentega	250	168	3.04	9.22	18.69	2
<b>reede, 21.märts</b>						
<b>Lõuna</b>						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		660	25.58	21.00	95.86	
<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
<b>Taimetoit</b>						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine : **690** **23.54** **24.59** **95.6**