

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		693	27.25	17.53	108.26	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 25.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
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		711	25.89	24.79	99.53	

Lisaroad

Veiseliha kaste ürtidega	250	262	18.72	15.12	13.57	
Sealiha tomatiga	250	262	23.13	16.78	5.61	

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	250	134	3.62	7.11	17.00	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		686	25.53	26.10	91.27	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Oakotlet (Vegan)	50	42	1.67	2.04	3.85	10
------------------	----	----	------	------	------	----

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		645	23.44	14.91	103.89	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	250	1375	57.00	109.30	62.08	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		716	24.49	24.68	102.51	

Lisaroad

Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit

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

Nädala keskmine :

690	25.32	21.6	101.09
-----	-------	------	--------