

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
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 tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		740	27.37	26.08	101.90	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		719	25.84	21.36	106.45	

Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		679	27.26	22.58	96.11	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		644	18.51	18.42	101.42	

Lisaroad

Kanasupp spinatiga	250	288	9.92	21.63	15.10	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peedisalat köömetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		670	24.78	19.93	100.77	

Lisaroad

Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4

Taimetoit

Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1
------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Nädala keskmine : **690** **24.75** **21.67** **101.33**