

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
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 :		816	31.26	27.57	114.93	

**Lisaroad**

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

**Taimetoit**

Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - hakklihahupp	300	243	13.94	11.79	21.53	
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		726	28.46	16.96	114.62	

**Lisaroad**

Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Kartuli - läätseupp	280	263	8.58	11.93	29.69	
---------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		837	29.14	26.57	122.50	

**Lisaroad**

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	280	356	15.13	20.80	28.46	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

**Taimetoit**

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		759	27.94	24.18	107.58	

**Lisaroad**

Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Lihtne hakklihahupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

**Taimetoit**

Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		764	24.24	23.82	116.50	

**Lisaroad**

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

**Taimetoit**

Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **781**    **28.21**    **23.82**    **115.23**