

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 3.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
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		777	30.17	24.01	112.98	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		765	26.01	24.93	111.17	

Lisaroad						
Kana-läätsesupp	280	301	11.25	17.16	26.08	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
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 :		800	21.82	24.50	127.06	

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		835	34.58	25.24	115.73	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp kartulitega	280	225	9.14	13.26	18.30	1
Peedisupp sealihaga ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kõrvitsapüreesupp (vegan)	280	159	3.63	8.03	21.04	9

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		773	27.78	23.54	116.16	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit						
Köögililja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : **790** **28.07** **24.44** **116.62**