

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

| esmaspäev, 10.veebruar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kana-koorekaste | 150 | 135 | 9.58 | 7.73 | 7.07 | 1;2 |
| Aurutatud mais | 60 | 59 | 1.81 | 0.47 | 12.42 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| Kaalika-rosinasalat | 60 | 44 | 0.62 | 1.97 | 6.60 | |
| Kirju punasekapsasalat | 60 | 30 | 0.68 | 1.65 | 3.83 | |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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) | 35 | 101 | 2.87 | 1.18 | 18.63 | 1;11;2 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103 | 1.65 | 0.52 | 24.00 | |
| Kokku : | | 765 | 26.19 | 20.24 | 122.45 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80 | 7.19 | 8.32 | |
| Kodune sealihakaste | 150 | 155 | 8.86 | 10.69 | 6.50 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Aedviljakarri kikerhernestega | 150 | 116 | 3.88 | 6.36 | 12.27 | |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 11.veebruar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalkuniguljašš | 150 | 184 | 8.86 | 10.43 | 13.89 | 1;2 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Jääkapsa - redisesalat | 60 | 23 | 0.62 | 1.59 | 1.87 | |
| Kõrvitsasalat | 60 | 13 | 0.46 | 0.06 | 3.11 | |
| Redisesalat jogurtiga | 60 | 12 | 0.73 | 0.20 | 2.16 | 2 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 215 | 6.15 | 2.52 | 39.93 | 1;11;2 |
| Õun ja punasekapsa snäkid | 150 | 50 | 1.35 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 775 | 28.22 | 26.75 | 109.97 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Mulgipuder sealihaga | 280 | 351 | 22.41 | 12.22 | 39.59 | 1;2 |
| Kanahakklihakaste | 150 | 137 | 7.15 | 7.44 | 10.81 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-------|------|-------|---|
| Läätsed tomati ja karriga | 150 | 177 | 10.09 | 5.93 | 21.47 | 9 |
|---------------------------|-----|-----|-------|------|-------|---|

| kolmapäev, 12.veebruar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga | 60 | 109 | 12.22 | 4.19 | 5.24 | 1;2;3 |
| Koorekaste tilliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.63 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised oad | 60 | 20 | 1.22 | 0.07 | 4.61 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Valge redise salat maitserohelisega | 60 | 23 | 0.61 | 1.57 | 2.08 | |
| Porrusalat hapukoorega | 60 | 30 | 0.73 | 1.41 | 4.24 | 2 |
| Hapukapsa - peedisalat | 60 | 33 | 0.72 | 1.32 | 4.51 | |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.05 | 0.52 | 13.42 | |
| Kokku : | | 746 | 27.69 | 23.36 | 109.16 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-------|------|------|-----|
| Koorene sealihakaste | 150 | 142 | 10.40 | 8.84 | 5.61 | 1;2 |
| Koorene kalkunikaste | 150 | 145 | 9.44 | 7.96 | 9.50 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Köögivilja-kikerhernekarr | 150 | 156 | 4.88 | 10.01 | 11.77 | |
|---------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| neljapäev, 13.veebruar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalaseljanka | 280 | 235 | 10.49 | 11.49 | 23.02 | 4 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Marja-jogurtidessert müsliiga | 150 | 266 | 7.35 | 12.83 | 30.91 | 1;2;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 85 | 244 | 6.98 | 2.86 | 45.25 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | | 834 | 25.90 | 31.60 | 111.82 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Selge kalasupp | 280 | 202 | 10.43 | 10.43 | 17.67 | 4 |
| Kalasupp sulajuustuga | 280 | 275 | 14.02 | 16.42 | 19.57 | 2;4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Seljanka lihata | 280 | 211 | 2.67 | 11.28 | 25.63 | |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| reede, 14.veebruar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Köögiviljad sealihaga leemes | 150 | 157 | 11.69 | 9.49 | 7.73 | |
| Röstitud juurseller | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Peedisalat köömnetega | 60 | 38 | 1.05 | 1.45 | 5.30 | |
| Hiinakapsasalat paprikaga | 60 | 23 | 0.85 | 1.36 | 2.22 | |
| Valge redise - porgandisalat | 60 | 16 | 0.60 | 0.16 | 3.76 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 150 | 50 | 1.12 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | | 802 | 30.65 | 27.20 | 114.21 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------|-----|-----|-------|------|------|---|
| Hakklihakarri | 150 | 113 | 12.43 | 4.02 | 7.37 | |
| Kanapada | 150 | 109 | 7.64 | 5.91 | 7.34 | 9 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Juurvilja - hernepada | 150 | 109 | 3.38 | 5.86 | 12.80 | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Nädala keskmine : **785** **27.73** **25.83** **113.52**