

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		742	31.26	27.81	97.16	

## Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

## Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	300	255	13.47	14.22	20.15	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		732	27.94	19.81	110.70	

## Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Värskekapsaborš punaste ubadega	280	168	5.08	6.22	25.28	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Köögiviljatamp	60	53	1.38	1.89	8.18	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		729	29.75	24.48	103.06	

## Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

## Taimetoit

Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana - klimbisupp	280	265	13.87	12.00	26.36	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		782	27.62	21.38	117.46	

## Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		808	29.66	25.58	118.63	

## Lisaroad

Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

## Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **759** **29.25** **23.81** **109.4**