

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekest	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		788	30.34	21.07	121.49	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Taimne bolognesekest (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 25.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
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		831	29.80	30.25	114.46	

Lisaroad

Veisihakklihakaste ürtidega	280	294	20.96	16.93	15.19	
Sealiha tomatiga	280	294	25.91	18.80	6.28	

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	280	150	4.05	7.96	19.04	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		810	29.50	30.17	109.71	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakklaha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10
------------------	----	----	------	------	------	----

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						
Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		724	26.54	17.27	115.03	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Seemnesegu	280	1539	63.84	122.42	69.52	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	280	158	2.33	10.22	16.33	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		797	26.31	26.25	117.47	

Lisaroad

Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	280	393	6.93	12.36	64.57	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine :

790	28.5	25	115.63
-----	------	----	--------