

Koolilõuna nädalamenüü



Gruppi vanus 13-15

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		829	30.28	29.43	114.54	

Lisaroad						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1,2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	280	243	17.77	9.80	20.81	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1,2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		788	28.98	22.92	116.66	

Lisaroad						
Kanasupp kikerhernestega	280	312	12.30	20.46	19.72	
Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahujõrgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Porgandi-kaalikasalat	60	48	0.57	2.61	6.39	
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		823	31.53	26.58	119.01	

Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjoniaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1,2
Taimetoit						
Läätsesupp	60	108	4.53	2.64	16.83	1

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	280	228	9.86	11.74	21.48	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		726	21.21	20.35	114.37	

Lisaroad						
Kanasupp spinatiga	280	323	11.11	24.22	16.91	
Sealiha kartuli - läätsesupp	280	259	12.51	14.11	21.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Köögiviljaborš (lihata)	280	177	2.60	8.74	22.58	

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		785	27.96	23.27	118.94	

Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

Nädala keskmine : **790** **27.99** **24.51** **116.7**