

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebruar	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	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		846	29.94	27.32	124.10	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja - hakklihahupp	350	284	16.26	13.75	25.12	
Kohupiimakreem	80	115	5.27	1.86	18.86	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		789	31.52	19.21	122.05	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	300	282	9.20	12.78	31.81	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		895	31.37	30.23	127.15	

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	381	16.21	22.29	30.49	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	300	280	18.88	11.48	26.11	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		850	31.26	25.79	122.63	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Lihtne hakklihahupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Rassolnik lihata	300	192	4.67	3.79	36.55	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		874	27.89	27.72	131.55	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit

Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **851** **30.4** **26.05** **125.5**