

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 3.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 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 60 | 44 | 0.52 | 2.95 | 4.64 | |
| Kõrvitsasalat punase sõstraga | 60 | 17 | 0.51 | 0.11 | 4.11 | |
| Hiinakapsasalat tilliga | 60 | 23 | 0.97 | 1.38 | 1.98 | |
| 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) | 85 | 244 | 6.98 | 2.86 | 45.25 | 1;11;2 |
| Õun ja varsselleri snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | | 835 | 29.81 | 26.88 | 121.69 | |

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Lisaroad | | | | | | |
| Tomatine hakklihakaste | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74 | |
| Kanapada seentega | 150 | 126 | 7.89 | 5.56 | 11.72 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Taimetoit | | | | | | |
| Oa-kõrvitsahautis maisiga | 150 | 194 | 7.53 | 7.99 | 26.83 | |

| teisipäev, 4.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hernesupp sealihaga | 300 | 296 | 15.89 | 12.50 | 32.50 | 1 |
| Vastlakukkel vahukoorega | 60 | 196 | 3.52 | 9.95 | 23.13 | 1;2;3 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 95 | 273 | 7.80 | 3.19 | 50.58 | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| Kokku : | | 814 | 27.89 | 26.09 | 118.66 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Kana-läätsesupp | 300 | 323 | 12.05 | 18.38 | 27.94 | |
| Hakkliha - aedviljasupp | 300 | 270 | 8.13 | 21.06 | 13.46 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Taimetoit | | | | | | |
| Hernesupp lihata | 300 | 267 | 7.08 | 12.85 | 33.74 | 1 |

| kolmapäev, 5.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga | 150 | 139 | 5.04 | 10.10 | 8.33 | 9 |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 60 | 30 | 0.57 | 1.89 | 3.34 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Peedisalat köömnetega | 60 | 38 | 1.05 | 1.45 | 5.30 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| Kaalikasalat | 60 | 19 | 0.57 | 0.17 | 4.54 | |
| Seemnesegu | 17 | 93 | 3.88 | 7.43 | 4.22 | 11 |
| Marjamorss | 180 | 75 | 0.28 | 0.03 | 18.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | | 880 | 24.39 | 26.93 | 138.69 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Koorene sealihakaste | 150 | 142 | 10.40 | 8.84 | 5.61 | 1;2 |
| Kana mango-karrikastmes | 150 | 231 | 12.26 | 15.76 | 10.77 | 2 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|---|
| Taimetoit | | | | | | |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 150 | 89 | 3.16 | 4.91 | 7.88 | 9 |

| neljapäev, 6.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 300 | 198 | 12.73 | 9.48 | 16.76 | |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1;2 |
| Kakao-kohupiimakreem | 150 | 253 | 10.98 | 12.28 | 23.81 | 2 |
| Marja toormoos | 20 | 13 | 0.11 | 0.01 | 3.01 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Banaan ja redise snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| Kokku : | | 906 | 37.08 | 26.55 | 127.49 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 300 | 241 | 9.79 | 14.21 | 19.61 | 1 |
| Peedisupp sealihaga ja munaga | 300 | 266 | 7.97 | 15.36 | 24.45 | 3 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Taimetoit | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp (vegan) | 300 | 171 | 3.89 | 8.60 | 22.54 | 9 |

| reede, 7.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Tomatine kalakaste | 150 | 131 | 11.05 | 6.63 | 7.07 | 1;2;4 |
| Rõstitud juurseller | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 60 | 23 | 0.61 | 1.57 | 2.08 | |
| Peedisalat jogurtiga | 60 | 26 | 1.06 | 0.26 | 4.95 | 2 |
| Kapsa-porgandi salat | 60 | 33 | 0.71 | 1.38 | 5.17 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| 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 : | | 816 | 29.02 | 24.05 | 124.14 | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| Lisaroad | | | | | | |
| Valgekalafilee koorekastmes | 150 | 183 | 11.74 | 11.09 | 9.41 | 1;2;4 |
| Kala tomati ja paprika kastmes | 150 | 130 | 9.90 | 5.89 | 10.16 | 4 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Taimetoit | | | | | | |
| Köögivilja-kikerherne pajaroog | 150 | 118 | 4.46 | 6.28 | 11.88 | |

Nädala keskmine : **850** **29.64** **26.1** **126.13**