

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		889	31.65	26.72	132.80	

Lisaroad

Sealiha - šampinjoniakaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		801	30.05	25.82	118.05	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2

Taimetoit

Lillkapsa - läätsesilaff	300	395	16.50	5.48	71.22	
--------------------------	-----	-----	-------	------	-------	--

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemega	150	110	9.47	5.82	5.45	
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 paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Punapeedi - rohelsehernesalat	60	56	1.29	3.14	5.98	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		871	32.60	24.39	133.37	

Lisaroad

Sealihastrooganov	150	211	12.10	14.56	8.51	1;2
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	

Taimetoit

Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp munaga	300	269	12.06	17.71	16.47	2;3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		843	25.32	32.21	112.75	

Lisaroad

Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Lihne kalasupp munaga	300	252	11.69	15.22	18.04	3;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsasupp läätsedega	300	245	6.24	12.61	27.56	
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 14.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	150	131	9.10	7.31	8.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	70	35	0.66	2.20	3.90	
Keedetud riis	70	91	1.76	0.76	19.11	
Keedetud kartulid	70	73	1.86	0.10	16.56	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		846	26.91	22.92	138.99	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Nädala keskmine : **850** **29.31** **26.41** **127.19**