

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Hibiskuse 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 :		793	29.98	25.83	114.45	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	350	297	15.72	16.59	23.51	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		846	32.25	23.02	127.37	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsaborš punaste ubadega	300	180	5.44	6.66	27.08	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Köögiviljatamp	60	53	1.38	1.89	8.18	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		886	34.59	28.18	128.26	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	300	284	14.86	12.86	28.24	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		850	29.71	24.57	125.03	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

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

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		907	32.86	28.61	133.18	

Lisaroad

Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjoniaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit

Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
--------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **856** **31.88** **26.04** **125.66**