

Koolilõuna nädalamenüü



Gruppi vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		876	30.99	24.00	136.43	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
---	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 25.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
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		860	30.62	30.58	119.79	

Lisaroad

Veisihaklihakaste ürtidega	300	315	22.46	18.14	16.28	
Sealiha tomatiga	300	315	27.76	20.14	6.73	

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	300	161	4.34	8.53	20.40	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 26.märts	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	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		839	30.32	30.50	115.04	

Lisaroad

Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Oakotlet (Vegan)	60	51	2.01	2.45	4.62	10
------------------	----	----	------	------	------	----

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	70	50	0.11	0.01	12.23	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		789	28.85	19.31	124.33	

Lisaroad

Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	300	1649	68.40	131.16	74.49	11

Taimetoit

Köögiviljasupp lihata	300	169	2.50	10.95	17.49	
-----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

reede, 28.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		886	29.64	31.40	125.53	

Lisaroad

Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7

Taimetoit

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

Nädala keskmine :

850	30.08	27.16	124.22
-----	-------	-------	--------