

# Koolilõuna nädalamenüü



Gruppi vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1,2
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 tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		873	28.60	27.29	130.67	

<b>Lisaroad</b>						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1,2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
<b>Taimetoit</b>						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakklihasupp	350	303	22.21	12.25	26.01	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1,2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		892	34.65	25.87	129.85	

<b>Lisaroad</b>						
Kanasupp kikerhernestega	300	334	13.18	21.92	21.13	
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Kartuli - läätsesupp	300	282	9.20	12.78	31.81	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahujõrgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Porgandi-kaalikasalat	60	48	0.57	2.61	6.39	
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		852	32.35	26.91	124.34	

<b>Lisaroad</b>						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjoniaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1,2
<b>Taimetoit</b>						
Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		794	23.81	24.28	119.92	

<b>Lisaroad</b>						
Kanasupp spinatiga	300	346	11.90	25.95	18.11	
Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljaborš (lihata)	300	189	2.79	9.36	24.20	

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		841	29.93	25.80	125.50	

<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine : **850** **29.87** **26.03** **126.06**