

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	125	30	0,02	0,02	7,19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :		713	29,26	21,36	103,45	

Lisaroad						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12,67	12,76	9,04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6,75	13,48	7,04	

Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2,17	3,29	11,17	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	116	8,83	6,78	6,18	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Kõrvitsasalat rosinatega	50	17	0,43	0,06	4,18	
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :		678	24,28	25,08	94,79	

Lisaroad						
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22,04	7,51	5,30	2;3

Taimetoit						
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2,82	5,12	13,29	

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Jääkapsasalat värskel kurgiga	50	17	0,51	1,09	1,44	
Porgandisalat õunaga	50	34	0,38	1,94	4,45	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		707	23,00	27,17	96,45	

Lisaroad						
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12,35	5,14	4,12	2;4

Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	250	273	10,37	11,52	28,73	

reede, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Ahjuvõõri ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0,50	1,91	3,00	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0,71	1,13	1,85	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		664	24,86	23,95	90,65	

Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10,30	8,38	10,20	

Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9,74	10,29	54,71	1

Nädala keskmine : **690** **25,35** **24,39** **96,34**