

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0,52	2,17	3,65	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Seemnesegu	8	44	1,82	3,50	1,99	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :		712	28,36	25,45	96,66	

Lisaroad						
Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9,61	10,72	12,58	1;10;2

Taimetoit						
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7,74	8,13	23,68	

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		653	25,87	24,75	87,11	

Lisaroad						
Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2

Taimetoit						
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4,88	10,01	11,77	

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0,57	1,38	3,19	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0,43	0,05	1,49	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1,58	0,30	13,12	
Kokku :		714	24,45	23,20	104,90	

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11,38	3,29	8,09	1
Vokiroog kanalihaga	150	101	8,64	4,19	8,66	

Taimetoit						
Läätsepikkpoiss	50	90	3,77	2,20	14,03	1

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10,12	11,80	13,02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		662	24,06	17,21	101,77	

Lisaroad						
Lihne kalasupp munaga	250	210	9,74	12,69	15,03	3;4
Kalaspoola moodi	250	173	8,64	10,72	11,88	4
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Tomatine köögiviljasupp	250	155	2,86	7,97	19,39	

reede, 11.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9,03	11,44	7,24	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0,61	0,17	1,80	2
Peedisalat porruga	50	21	0,81	0,10	4,29	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0,60	1,15	4,31	
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
Kokku :		711	24,51	21,43	108,16	

Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7,38	5,93	6,59	9

Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	250	363	5,65	10,88	60,68	

Nädala keskmine : **690** **25,45** **22,41** **99,72**