

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0,52	2,95	4,64	
Peedisalat	60	26	0,96	0,12	5,22	
Kapsasalat tilliga	60	27	0,65	1,62	3,16	
Seemnesegu	18	99	4,10	7,87	4,47	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3,74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :		829	30,09	30,28	113,32	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9

Taimetoit						
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga	150	178	5,87	10,01	16,49	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	280	260	12,11	15,03	20,81	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7,80	3,19	50,58	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		771	28,66	21,90	115,48	

Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10,21	17,41	25,49	
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7,43	14,33	22,82	3
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Oasupp Ribollita	280	172	4,73	9,03	20,37	9

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1,22	0,07	4,61	
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	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0,73	1,41	4,24	2
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1,05	2,61	3,43	
Seemnesegu	23	126	5,24	10,06	5,71	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :		784	27,18	26,19	114,35	

Lisaroad						
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5,72	6,51	6,57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2

Taimetoit						
Peedi-kikerherne kotlet	60	74	3,41	0,69	12,52	1

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	211	11,84	9,44	21,25	2;4
Kamavaht	100	140	2,64	0,51	31,64	1
Piim, R 2,5%	60	32	1,80	1,50	2,88	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		724	25,39	15,31	121,91	

Lisaroad						
Selge kalasupp	280	194	9,21	10,35	16,98	4
Kalaseljanka	280	235	10,49	11,49	23,02	4
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

Taimetoit						
Karrine kartuli - läätsesupp	280	355	19,53	9,72	48,19	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,68	7,28	7,35	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2,30	1,56	13,12	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0,45	0,18	5,48	
Kapsasalat värske tomatiga	60	32	0,59	2,22	2,88	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0,62	2,61	4,38	
Seemnesegu	25	137	5,70	10,93	6,21	11
Jõhvikamorss	180	42	0,18	0,32	10,25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
Kokku :		794	24,70	28,55	115,92	

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	230	9,67	17,03	9,85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13,08	3,59	14,55	

Taimetoit						
Mehhiko oapada	150	96	4,39	0,64	16,86	

Nädala keskmine :	780	27,2	24,45	116,2
-------------------	-----	------	-------	-------