

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	25	137	5,70	10,93	6,21	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	890	29,59	31,03	127,02	

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	300	279	12,98	16,11	22,29	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	804	29,94	23,15	119,62	

Lisaroad						
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10,94	18,65	27,31	
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7,97	15,36	24,45	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	300	184	5,07	9,67	21,83	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	27	148	6,16	11,80	6,70	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku :	892	30,57	28,94	131,31	

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	380	268	15,00	11,96	26,91	2;4
Kamavaht	100	140	2,64	0,51	31,64	1
Piim, R 2,5%	70	37	2,10	1,75	3,36	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 :	785	28,85	18,08	128,05	

Lisaroad						
Selge kalasupp	300	207	9,87	11,09	18,20	4
Kalaseljanka	300	252	11,24	12,31	24,67	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	300	380	20,93	10,42	51,63	

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	30	165	6,84	13,12	7,45	11
Jõhvikamorss	180	42	0,18	0,32	10,25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
	Kokku :	879	27,48	31,41	127,81	

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 :	850	29,29	26,52	126,76
-------------------	-----	-------	-------	--------