

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	60	20	1,22	0,07	4,61	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0,95	1,32	5,17	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Kaalikasalat	60	19	0,57	0,17	4,54	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
	Kokku :	853	30,93	24,19	130,51	

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	60	33	0,74	1,42	5,33	
Kartulipuder	60	82	1,75	2,83	12,77	2
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Kapsasalat tilliga	60	27	0,65	1,62	3,16	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0,61	1,57	2,08	
Kõrvitsasalat rosinatega	60	21	0,52	0,08	5,02	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	823	28,15	27,65	121,05	

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
Kala pikkpoiss	60	154	8,51	11,02	5,17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3,12	0,24	8,16	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
Jääkapsasalat värske kurgiga	60	20	0,61	1,31	1,73	
Porgandisalat õunaga	60	41	0,45	2,33	5,33	
Seemnesegu	9	49	2,05	3,93	2,23	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	890	28,82	30,99	127,24	

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	300	327	12,45	13,83	34,48	
--------------------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

reede, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0,71	0,85	5,31	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud spagetid	60	41	1,37	0,64	7,36	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0,60	2,30	3,61	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0,85	1,36	2,22	
Peedisalat köömnetega	60	38	1,05	1,45	5,30	
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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	834	29,96	28,72	117,06	

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)	300	421	11,69	12,34	65,65	1
------------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Nädala keskmine :	850	29,46	27,89	123,96
-------------------	-----	-------	-------	--------