

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedi - kurgi salat	40	32	0.56	2.07	2.95	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		610	23.66	21.52	84.00	

Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	120	125	8.25	5.15	11.28	
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9

Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3.81	1.69	13.80	

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Porgandisalat apelsinidega	40	30	0.42	1.72	3.65	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		575	19.72	18.04	87.73	

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2

Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	120	135	9.70	8.21	6.13	
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Koorene porgandisalat	40	14	0.49	0.24	2.94	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		630	22.72	20.67	90.29	

Lisaroad						
Hakklihakaste	120	153	4.74	11.73	7.40	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7

Taimetoit						
Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		634	28.08	17.79	90.81	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	230	186	10.69	9.04	16.51	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (v	230	141	5.72	4.49	19.57	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat rabarberiga	40	21	0.38	0.90	3.36	
Kapsasalat porgandiga	40	12	0.41	0.11	2.64	
Peedisalat õliga	40	25	0.67	0.88	3.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		603	18.88	20.48	88.16	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4

Taimetoit						
Köögivilja - läätseguljašš	120	166	6.19	6.50	18.94	

Nädala keskmine :	610	22.61	19.7	88.2		
-------------------	-----	-------	------	------	--	--