

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	120	108	7.66	6.18	5.66	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalika-rosinasalat	40	29	0.41	1.31	4.40	
Kirju punasekapsasalat	40	20	0.45	1.10	2.55	
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		630	22.27	16.92	99.37	

Lisaroad						
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	230	201	9.01	13.17	12.76	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		651	22.24	19.70	95.42	

Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Läätse-köögiviljapüreesupp (vegan)	230	262	12.64	10.71	30.11	

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	72	8.15	2.79	3.49	1;2;3
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Porrusalat hapukoorega	40	20	0.49	0.94	2.82	2
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :		570	20.17	18.36	81.23	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	230	193	8.61	9.44	18.91	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		631	19.83	26.41	79.38	

Lisaroad						
Uhaa	230	159	7.37	8.30	14.51	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Seljanka lihata	230	173	2.19	9.27	21.06	

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		569	22.19	20.85	77.98	

Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	131	4.98	5.53	13.79	

Nädala keskmine :	610	21.34	20.45	86.68
-------------------	-----	-------	-------	-------