

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8.52	7.49	6.70	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Valge redise - kurgisalat	40	6	0.34	0.04	1.19	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	629	25.78	20.56	88.25	

Lisaroad						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	120	105	4.72	1.75	15.70	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mehhikopärane kanapada	120	112	10.46	2.87	11.64	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalikasalat apelsinidega	40	29	0.42	1.69	3.55	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	624	24.65	20.42	89.91	

Lisaroad						
Bolognesekaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2

Taimetoit						
Läätsekarri	120	151	7.43	6.81	16.94	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Kapsa - tomatisalat	40	16	0.41	0.89	1.97	
Kaalika selleri - õunasalat	40	14	0.34	0.12	3.40	9
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	615	23.12	20.18	88.72	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4

Taimetoit						
Kikerherne - porgandikarri	120	117	3.38	5.99	12.26	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Marja- rukkivaht	80	107	1.01	0.23	25.32	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	603	20.55	13.21	101.72	

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	582	18.89	20.12	87.72	

Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	120	126	6.81	3.21	18.24	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	120	122	4.22	6.66	12.69	2

Nädala keskmine :	610	22.6	18.9	91.26		
-------------------	-----	------	------	-------	--	--