

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
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 kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		715	24.76	23.24	102.57	

Lisaroad						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Aedviljapaella	250	381	6.81	14.51	57.82	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	250	207	9.18	13.02	15.15	9
Panna cotta Keili Sükiainen	130	265	5.39	13.33	30.67	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		692	19.71	28.63	90.03	

Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		652	27.13	21.40	91.68	

Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2

Taimetoit						
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		716	21.43	24.98	101.84	

Lisaroad						
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Selge kalasupp	250	173	8.22	9.24	15.16	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Tomati - läätsesupp	250	165	10.97	1.46	27.77	

reede, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		675	24.03	25.15	90.38	

Lisaroad						
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	

Taimetoit						
Kartulipannkook Allika	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3

Nädala keskmine :	690	23.41	24.68	95.3
-------------------	-----	-------	-------	------