

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		700	27.18	24.90	95.79	

Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :		649	22.48	20.34	98.98	

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :		717	26.47	24.14	100.90	

Lisaroad						
Hakklihakaste	150	191	5.92	14.66	9.25	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		696	31.06	19.19	99.93	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	

reede, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat rabarberiga	50	26	0.47	1.12	4.21	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		689	21.85	23.97	99.34	

Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Taimetoit						
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Nädala keskmine :	690	25.81	22.51	98.99
-------------------	-----	-------	-------	-------