

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		690	29.03	23.58	94.44	

Lisaroad						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		712	28.69	22.89	103.01	

Lisaroad						
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2

Taimetoit						
Läätsekarri	150	189	9.29	8.51	21.18	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Kapsa - tomatisalat	50	20	0.51	1.11	2.46	
Kaalika selleri - õunasalat	50	18	0.42	0.15	4.25	9
Seemnesegu	21	115	4.79	9.18	5.21	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		708	27.12	23.06	101.94	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4

Taimetoit						
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		664	22.27	14.27	112.88	

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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 salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		676	22.08	23.30	101.58	

Lisaroad						
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8.51	4.02	22.80	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	690	25.84	21.42	102.77		
-------------------	-----	-------	-------	--------	--	--