

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukaartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalika-rosinasalat	60	44	0.62	1.97	6.60	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		832	28.93	22.66	130.91	

Lisaroad						
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Taimetoit						
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	280	245	10.97	16.03	15.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		780	26.43	23.74	113.75	

Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Lääts-köögiviljapüreesupp (vegan)	280	319	15.39	13.03	36.65	

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukaartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porrusalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :		761	28.06	24.95	106.85	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		766	24.33	30.85	98.25	

Lisaroad						
Uhaa	280	193	8.98	10.11	17.67	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Seljanka lihata	280	211	2.67	11.28	25.63	

reede, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		763	28.89	25.93	108.85	

Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine : 780 27.33 25.63 111.72