

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		845	25.84	24.26	130.92	

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	300	458	8.18	17.41	69.39	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp Anett Kontaveit	300	249	11.01	15.62	18.18	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6.22	15.38	35.38	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		860	24.84	34.29	113.74	

Lisaroad						
Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15.10	16.99	21.23	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	300	171	3.68	10.85	16.09	2

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		807	33.70	26.77	112.25	

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	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		847	26.55	27.75	122.36	

Lisaroad						
Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Selge kalasupp	300	207	9.87	11.09	18.20	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Tomati - läätsesupp	300	198	13.17	1.76	33.33	

reede, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	41	0.45	2.33	5.33	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		891	32.48	34.29	116.28	

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	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3

Nädala keskmine :	850	28.68	29.47	119.11
-------------------	-----	-------	-------	--------