

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Porrasalat hapukoorega	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	791	27.86	27.04	113.52	

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	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Porgandisalat apelsinidega	60	45	0.64	2.57	5.48	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	826	27.30	22.57	132.88	

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	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	900	32.14	30.75	126.36	

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	300	280	18.88	11.48	26.11	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	871	37.91	22.62	128.24	

Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Karrine lillkapsapüreesupp kikerherneste	300	183	7.47	5.86	25.53	

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	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat rabarberiga	60	32	0.56	1.35	5.05	
Kapsasalat porgandiga	60	17	0.61	0.16	3.95	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	861	27.21	30.26	123.35	

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 :	850	30.48	26.65	124.87
-------------------	-----	-------	-------	--------