

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	
Ahjukartulid 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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	855	27.52	24.76	134.05	

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	300	263	11.76	17.18	16.65	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	25	16	0.13	0.01	3.76	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	844	28.47	25.39	123.60	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Läätse-köögiviljapüreesupp (vegan)	300	342	16.49	13.96	39.27	
------------------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

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	
Ahjukartulid 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	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
	Kokku :	863	31.22	27.26	123.58	

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	300	252	11.24	12.31	24.67	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	869	27.55	32.67	115.88	

Lisaroad

Uhaa	300	207	9.62	10.83	18.93	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	300	226	2.86	12.09	27.46	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

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	
Rõstitud 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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirm ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	820	30.54	26.61	119.49	

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 :	850	29.06	27.34	123.32		
-------------------	-----	-------	-------	--------	--	--