

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

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	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	837	31.05	24.98	125.22	

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	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	900	34.48	29.87	129.03	

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	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Kapsa - tomatisalat	60	24	0.62	1.33	2.95	
Kaalika selleri - õunasalat	60	21	0.51	0.17	5.10	9
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	862	31.99	28.63	123.81	

Lisaroad

Saidafilée 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	300	296	15.89	12.50	32.50	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	785	26.98	17.19	131.60	
Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	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	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	867	27.99	31.46	125.93	

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 :	850	30.5	26.43	127.12		
-------------------	-----	------	-------	--------	--	--