

## Koolilõuna nädalamenüü 30.01-03.02.2023

### Gustav Adolfi Gümnaasium

esmaspäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	664	23.17	22.58	94.79	
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

teisipäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihakaste	150	162	8.62	9.48	10.93	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Hiiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	709	25.36	24.55	98.92	
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	692	22.96	24.34	98.62	
Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
Läätsepikkpoiss	50	90	3.76	2.20	13.93	1

neljapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	740	21.88	29.93	96.67	
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3,4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

reede, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaikunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehede segu	50	13	0.55	0.61	3.03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	678	23.71	23.57	96.70	
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Köögiviljaragu	150	137	2.41	6.29	19.02	

Nädala keskmine :	697	23.42	24.99	97.14
10 päeva keskmine :				