

Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand, kõrvits, kapsas, uba	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	688	26.11	26.63	89.63		
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	707	25.68	24.76	96.78		
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaröög	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708	25.16	23.31	99.95		
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	690	26.16	24.07	95.21		
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Karrine liilkapsapüreesupp kikerherneestega (vegan)	250	153	6.22	4.88	21.28	

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaquljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	669	20.73	23.00	97.07		
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

Nädala keskmine :	692	24.77	24.35	95.73
10 päeva keskmine :	684	24.29	23.76	95.76