

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud makaronid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
	Kokku :	732	28.40	23.65	104.87	
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimne bolognesekast (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Jääsalat, porgand, redis, porru	50	11	0.64	0.14	2.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	639	22.51	22.87	88.30	
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	706	29.22	24.83	92.42	
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Läätsekarri	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Jõulu kohupiimamaius	120	272	7.65	12.85	30.86	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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 :	716	22.86	24.75	100.78	
Kalassupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kalassupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0.90	0.20	4.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirm ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	648	24.11	23.72	87.78	
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine :	688	25.42	23.96	94.83
10 päeva keskmine :	688	25.22	23.45	95.88