

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	40	10	0.50	0.07	2.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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 varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	606	606	23.22	20.79	83.66	

## Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

## Taimetoit

Oa-kõrvitsahautis maisiga	120	155	6.03	6.39	21.47	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	616	616	20.48	21.66	87.12	

## Lisaroad

Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömneta	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	40	5	0.21	0.06	1.02	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		588	14.51	21.54	86.49	

## Lisaroad

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kana mango-karrikastmes	120	185	9.81	12.61	8.62	2

## Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	230	151	9.76	7.27	12.85	
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		645	26.76	19.87	89.13	

## Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7.51	10.89	15.03	1
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kõrvitsapüreesupp	230	165	3.00	10.27	17.38	2;9
-------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	45	15	0.55	0.11	3.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		596	20.02	21.25	83.69	
<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	120	95	3.57	5.03	9.50	

Nädala keskmine : 

610	21	21.02	86.02
-----	----	-------	-------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		701	27.12	23.64	97.15	

## Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

## Taimetoit

Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		678	22.77	23.01	97.27	

## Lisaroad

Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömneta	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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 :		688	17.36	24.61	101.85	

## Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

## Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		707	29.48	21.17	98.64	

## Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2;9
-------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
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	
	<b>Kokku :</b>	<b>675</b>	<b>23.24</b>	<b>22.61</b>	<b>97.10</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : **690** **23.99** **23.01** **98.4**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	769	769	29.04	24.79	109.54	

## Lisaroad

Tomatine hakklihastega	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

## Taimetoit

Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	765	765	26.01	24.93	111.17	

## Lisaroad

Kana-läätsesupp	280	301	11.25	17.16	26.08	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömneta	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		764	19.26	25.68	116.56	

## Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

## Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		835	34.58	25.24	115.73	

## Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	280	225	9.14	13.26	18.30	1
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kõrvitsapüreesupp	280	201	3.65	12.50	21.16	2;9
-------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----



# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		768	25.42	24.72	113.32	
<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : 

780	26.86	25.07	113.26
-----	-------	-------	--------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		821	27.38	28.09	116.88	

## Lisaroad

Tomatine hakklihastega	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

## Taimetoit

Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		814	27.89	26.09	118.66	

## Lisaroad

Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömneta	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		849	20.96	29.40	127.32	

## Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

## Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		906	37.08	26.55	127.49	

## Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	300	241	9.79	14.21	19.61	1
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2;9
-------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 7.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	861	27.84	29.83	122.64	
<b>Lisaroad</b>						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
<b>Taimetoit</b>						
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

Nädala keskmine : 

850	28.23	27.99	122.6
-----	-------	-------	-------