

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Porgand, peet, hernes, porru	40	17	0.98	0.14	3.45	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	653	24.85	24.15	86.91		

## Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7.36	8.67	7.15	

## Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9
-----------------------	-----	----	------	------	------	---

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	230	199	14.59	8.05	17.09	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	630	23.34	18.48	93.06		

## Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	230	256	10.11	16.81	16.20	
Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12.77	12.57	12.77	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	230	216	7.05	9.80	24.39	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	40	9	0.60	0.07	1.90	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		584	22.20	19.97	81.84	

## Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Sealiha - šampinjonikaste	120	85	4.58	5.21	5.26	1;2

## Taimetoit

Läätsepikkpoiss	40	72	3.02	1.76	11.22	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	230	188	8.10	9.64	17.64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	80	80	0.86	0.17	18.78	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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 :		579	16.77	17.19	89.86	

## Lisaroad

Kanasupp spinatiga	230	265	9.13	19.90	13.89	
Sealiha kartuli - läätsesupp	230	213	10.27	11.59	17.43	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Köögiviljaborš (lihata)	230	145	2.14	7.18	18.55	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	120	105	8.85	5.29	5.62	1;2;4
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	<b>Kokku :</b>	<b>606</b>	<b>20.65</b>	<b>20.54</b>	<b>86.80</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	120	118	9.00	7.18	5.45	4
<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8.97	9.46	50.33	1

Nädala keskmine : **610** **21.56** **20.07** **87.69**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		725	27.46	23.94	102.35	

## Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

## Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		733	26.25	21.53	109.11	

## Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuportandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	50	11	0.74	0.09	2.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		640	24.58	19.66	93.75	
<b>Lisaroad</b>						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
<b>Taimetoit</b>						
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		644	18.51	18.42	101.42	
<b>Lisaroad</b>						
Kanasupp spinatiga	250	288	9.92	21.63	15.10	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taimetoit</b>						
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	708	24.87	23.30	101.89	
<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine : 

690	24.33	21.37	101.7
-----	-------	-------	-------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		830	30.23	29.39	114.08	

## Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

## Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		788	28.98	22.92	116.66	

## Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	280	312	12.30	20.46	19.72	
Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	280	263	8.58	11.93	29.69	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		746	27.95	22.70	110.42	

## Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

## Taimetoit

Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1
-----------------	----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

## Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	280	228	9.86	11.74	21.48	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		726	21.21	20.35	114.37	

## Lisaroad

Kanasupp spinatiga	280	323	11.11	24.22	16.91	
Sealiha kartuli - läätsesupp	280	259	12.51	14.11	21.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Köögiviljaborš (lihata)	280	177	2.60	8.74	22.58	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--



# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
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	
	<b>Kokku :</b>	<b>812</b>	<b>28.03</b>	<b>26.91</b>	<b>117.11</b>	
<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

Nädala keskmine : **780** **27.28** **24.45** **114.53**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	900	28.93	32.14	126.25	

## Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	

## Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	350	303	22.21	12.25	26.01	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	892	34.65	25.87	129.85	

## Lisaroad

Kanasupp kikerhernestega	300	334	13.18	21.92	21.13	
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	300	282	9.20	12.78	31.81	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		811	30.09	24.95	119.40	

## Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2

## Taimetoit

Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1
-----------------	----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

## Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	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 redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		808	24.23	24.45	122.58	

## Lisaroad

Kanasupp spinatiga	300	346	11.90	25.95	18.11	
Sealiha kartuli - läätsesupp	300	278	13.40	15.12	22.74	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

## Taimetoit

Köögiviljaborš (lihata)	300	189	2.79	9.36	24.20	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 4.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	841	28.86	27.25	122.43	
<b>Lisaroad</b>						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
<b>Taimetoit</b>						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine : 

850	29.35	26.93	124.1
-----	-------	-------	-------