

Koolilõuna menüü 29.11-03.12.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Kanakaste rõõsakoore ja juustuga (kanaliha, rõõskkoor, nisujahu, juust, toiduõli, karripulber) (L, G)	120	13,47	9,73	3,47	174
Keedetud pasta (G)	100	2,38	3,5	25,03	136
Kurkumi riis, odrakruup (G)	50/50	0,2/0,6	1,2/1,7	14/12	62/60
Kapsas, porgand, rukola	50	2,36	0,38	3,37	36
Porgandisalat õlikastmega	50	3,88	0,36	3,57	51
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Puuvilja tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
<b>Kokku</b>		<b>26,26</b>	<b>24,60</b>	<b>101</b>	<b>739</b>

Keedetud tatar	150	1	5,55	33,1	164
Hakklihakaste (L, G)	120	15,63	9,84	4,24	197
Pasta tomatiga (G)	200	4,27	8,23	46,62	258
Hiinakapsa-tomatisalat, kaalikas	50	0,12	0,46	6,43	29
Seemnesegu	10	4,49	2,4	1,01	54

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Peedisupp muna ja maitserohelisega (sealiha, kartul, punane peet, porgand, sibul, tomatipüree, muna, hapukoor, toiduõli, maitseroheline) (L)	250	16,89	8,13	16,34	250
Piimapuding metsmarjamoosiga (piim, suhkur, kartulitärklis) (L)	200/20	5/0	6,9/0,1	33/8,4	204/34
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,2	4,4	53
Mandariin	100	0,2	0,6	10,2	45
<b>Kokku</b>		<b>25,53</b>	<b>23,27</b>	<b>99,38</b>	<b>720</b>

Hakkliha-kartulisupp	250	7,72	7,04	9,29	135
Juurviljasupp	250	8,52	5,67	12,06	148
Rohelise herne supp lihata	250	9,01	5,05	12,74	152
Seemnesegu	10	4,49	2,4	1,01	54

## Koolilõuna menüü 29.11-03.12.2021

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Pikkpoiss (sea- ja veisehakkliha, riivsai, sibul, muna, piim, toiduõli) (L, G)	60	8,09	9,37	5,84	134
Keedetud kartul	100	0,1	1,6	17,1	76
Tatar, nisutang (G)	50/50	0,4/0,1	2/2,3	12/13	59/62
Hapukoorekaste (hapukoor, nisujahu, toiduõli) (L, G)	50	5,45	0,53	2,28	60
Punapeedisalat õlikastmega	50	3,79	0,72	4,33	54
Hapukapsa-porgandisalat roheline sibulaga	50	2,03	0,38	3,3	34
Leiburi leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,59	112
Kirsimahlajook	200	0	0,02	9,18	37
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Õun	100	0,36	0,2	9,9	44
<b>Kokku</b>		<b>23,59</b>	<b>24,35</b>	<b>104</b>	<b>725</b>

Keedetud riis	150	0,5	3,3	38,9	173
Kanalihakaste (L, G)	120	13,32	11,57	3,08	178
Juurviljaroog (kartul, kapsas, porgand, sibul)	200	2,34	2,99	26,76	140
Kapsa-kurgisalat, porgand, seemnesegu	50	0,09	0,5	2,35	12

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Hautatud kalafilee juurviljadega tomatikastmes (kalafilee, porgand, tomat, sibul, tomatipüree, toiduõli)	120	7,68	11,38	4,22	132
Keedetud riis	100	0,33	2,18	25,67	114
Keedetud tatar, hirss (G)	50/50	0,4/0,5	2/1,9	12/10,5	59/62
Hiinakapsa-paprika-tomatisalat	50	3,81	0,38	7,26	65
Valge ja punane redis, värske kurk	50	3,73	0,44	1,61	42
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Multivitamiinijook	200	0	0,02	9,18	37
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
<b>Kokku</b>		<b>19,86</b>	<b>26,08</b>	<b>102,05</b>	<b>691</b>

Sealihakaste	120	16,96	11,98	6,09	225
Juurvilja-riisipada	250	6,12	6,36	62,42	330
Peedisalat, hapukapsas, seemnesegu	50	3,79	0,72	4,33	54

## Koolilõuna menüü 29.11-03.12.2021

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Värskekapsa-aedoasupp tilliga (sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, sibul, aeduba, toiduõli, till)	250	15,37	11,9	6,41	212
Mannapuder mussõstrakisselliga (mann, piim, suhkur, mustsõstrad, kartulitärklis) (L, G)	150/150	2,33	0,47	3,74	38
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,78	3,68	22,5	112
Piim 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5% (L)	100	2,5	0,2	4,4	53
Pirn	50	0,2	0,2	5,3	24
<b>Kokku</b>		<b>16,18</b>	<b>17,19</b>	<b>102,63</b>	<b>625</b>

Hapukapsasupp sealihaga	250	9,2	9,83	33,34	255
Oasupp odrakruupidega	250	7,86	9,88	30,96	234
Kapsa-kartulisupp lihata	250	6,53	2,19	15,91	126

<b>Nädala keskmine</b>		<b>22,28</b>	<b>23,1</b>	<b>101,81</b>	<b>700</b>
------------------------	--	--------------	-------------	---------------	------------

- \* L – laktoos
- \* G – gluteen