

# Koolilõuna nädalamenüü 20.03-24.03.2017



## Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisiroog hakklihaga	250	307,82	10,54	15,32	33,04
Aurutatud roheline hernes	30	23,17	1,72	0,13	4,49
Peedisalat õliga	80	50,25	1,34	1,77	7,31
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria jogurt	100	64,36	2,70	2,05	8,94
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		686,50	24,75	24,15	95,64

Aedviljapaella	250	314,83	6,39	9,52	52,65
----------------	-----	--------	------	------	-------

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - paprikakaste	150	155,78	8,87	10,95	6,17
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Hiinakapsasalat tilliga	40	15,32	0,65	0,92	1,32
Porgandi ja ananassisalat (mahe por	40	27,91	0,37	1,37	4,03
Hapendatud täispiim	100	70,00	3,40	4,00	5,00
Pria Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		686,86	25,81	23,08	97,30

Hautatud köögiviljad	250	182,28	2,89	10,54	21,53
----------------------	-----	--------	------	-------	-------

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pastaroor sealiha ja šampinjonidega	250	358,05	17,03	16,66	35,09
Jogurtikaste	50	46,49	1,40	3,75	1,85
Porgandisalat hernestega (mahe por	40	15,29	0,49	0,16	3,46
Kapsasalat värskel kurgiga	40	15,97	0,43	0,88	1,98
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Tee suhkruga	200	76,95	0,00	0,00	18,96
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		688,35	24,65	23,76	95,71

Suvikõrvitsa - spinatipasta parmesan	150	429,48	4,83	43,72	4,46
Pria Keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30
Pria Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	215,10	8,55	8,30	26,75
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Kohupiimavorm	50	124,30	4,70	4,85	15,23
Mahlakissell	100	99,18	0,13	0,07	24,32
Pria Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50

Värske lillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		687,98	23,32	21,84	100,83

Seljanka ilma lihata	250	187,69	2,35	10,07	22,73
Lillkapsa-brokolipüreesupp	250	151,92	3,82	6,93	20,32
Röstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ürdine veiselihakaste	150	214,11	8,47	14,88	12,34
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Kapsasalat värske tomatiga	40	21,17	0,39	1,48	1,92
Peedisalat köömnetega	40	19,04	0,70	0,17	3,68
Pria Piim	60	31,80	1,80	1,50	2,88
Pria Keefir	60	31,20	1,92	1,50	2,52
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värske porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		693,67	25,58	23,30	98,85

Tatra - köögiviljaroog	250	217,99	8,04	3,94	40,68
------------------------	-----	--------	------	------	-------

Nädala keskmine:	688,67	24,82	23,22	97,66
10 päeva keskmine:	685,10	25,21	22,95	96,96

## Koolieine pikapäevamenüü 20.03-24.03.2017

### Kooli nimetus



<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kooreklops	120	141,15	7,14	9,96	6,24
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Porgandi mahlasalat	50	17,35	0,48	0,19	3,99
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Piim, keefir, vesi					
Kokku		408,43	14,34	13,40	59,64

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Bolognese kaste	100	153,45	5,65	10,56	9,45
Keedetud makaronid	130	168,00	4,73	1,80	32,53
Kapsa-porgandi salat	50	32,10	0,60	1,65	4,34
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Tee suhkruga	130	26,33	0,00	0,00	6,49
Kokku		427,28	12,97	14,18	62,37

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsasupp	250	175,114	3,742	8,127	24,496
Hapukoor	5	10,20	0,14	1,00	0,18
Sepikuvorm	50	119,61	2,68	1,75	23,19
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Kokku		405,32	11,54	13,54	62,23

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
------------------	-----------------	-------------	------------------	------------------	-----------------------

Kana-kartuli vormiroog	200	249,61	11,42	11,56	26,08
Külm jogurtikaste -ürtidega	25	22,04	0,79	1,46	1,48
Porgandisalat pirniga	80	29,84	0,60	0,31	7,11
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Pria Keefir	120	62,40	3,84	3,00	5,04
Kokku		423,14	19,12	16,53	51,66

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	100	104,16	3,39	8,37	4,17
Kartulipuder	150	188,87	4,63	4,02	34,43
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26,47	0,49	1,85	2,40
Rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Piim, keefir, vesi		0,00	0,00	0,00	0,00
Kokku		414,30	12,47	14,56	60,12

Nädala keskmine:	415,69	14,09	14,44	59,20
10 päeva keskmine:	415,49	14,14	14,11	59,72