

Koolilõuna nädalamenüü 12.06-15.06.2017



Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste paprikaga	150	219,03	18,88	8,55	7,80
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Kapsa sellerisalat	40	14,23	0,34	0,12	3,42
Porgandi mahlasalat	40	13,88	0,38	0,15	3,19
Keefir	100	52,00	3,20	2,50	4,20
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Pria õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		656,33	33,36	15,26	90,39

Kartuli brokoliroog	150	162,00	7,00	6,75	17,34
Piim	200	106,00	6,00	5,00	9,60

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukala	50	96,08	5,61	8,30	0,01
Tar - tar kaste	50	46,93	1,35	3,72	1,95
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Porgandi õunasalat	40	3,39	0,33	0,09	1,92
Kapsa- värsked kurgi salat seemnetega	40	9,06	0,43	0,08	2,01
Maasikatarretis	130	112,77	3,00	0,03	24,96
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		691,73	21,35	24,33	100,79

Kartuli-hakklihavorm	250	466,78	15,29	30,37	34,50
Roheline karri seente ja köögiviljadega	250	127,58	5,07	1,05	26,03
Keefir	200	104,00	6,40	5,00	8,40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha mädarõikakaste	150	228,10	10,22	16,29	10,90
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Hapukapsa porgandisalat	40	32,81	0,41	1,68	3,28
Peedisalat	40	17,20	0,64	0,08	3,48
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	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Värsked porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		693,65	26,11	24,22	95,21

Köögiviljahautis	250	182,28	2,89	10,54	21,53
Keefir	200	104,00	6,40	5,00	8,40

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsesupp hakklihaga	200	247,80	12,92	13,82	18,53

Piim, keefir, vesi					
	Kokku	417,20	16,51	13,73	58,69

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha ahjukartulitega	180	272,93	11,32	9,57	36,57
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Porgandisalat hernestega	50	19,11	0,61	0,20	4,33
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Piim, keefir, vesi					
	Kokku	415,78	15,95	14,06	58,34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Kokku	0,00	0,00	0,00	0,00

Nädala keskmine:	402,16	15,79	16,61	51,23
10 päeva keskmine:	415,74	14,76	13,90	59,37