

Koolilõuna menüü 24.-28.01.2022

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Pasta carbonara (pasta, maasink, muna, sulatatud juust, toidukoor, küüslauk) (L, G)	250	11,71	19,76	51,33	3,90
Porgandisalat apelsinimahlaga, seemned	50	0,18	0,38	4,88	23
Valge peakapsas, tomat, mixlehtsalat, salatikaste	50	3,79	0,5	2,53	46
Leiburi leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Sidruni tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Pirn	80	0,32	0,32	8,48	38
<b>Kokku</b>		<b>19,28</b>	<b>27,94</b>	<b>102,4</b>	<b>695</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Rassolnik hapukoorega (sealiha, kartul, hapukurk, porgand, sibul, odrakruup, toiduõli, hapukoor) (L, G)	250	9,25	6,14	23,26	201
Kakaomagustoit marjamoosiga (piim 2,5%, kakaopulber, kartulitärklis, suhkur) (L)	220	6,5	8,16	38,72	246
Leiburi leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	200	5	6,4	8,8	106
<b>Kokku</b>		<b>21,69</b>	<b>27,94</b>	<b>07,90</b>	<b>686</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Värskekapsa-hakklihahautis (valge peakapsas, sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, toiduõli)	120	10,96	9,21	5,73	158
Keedetud kartul	100	0,1	1,6	17,1	76
Tatar, odrakruup (G)	50/50	0,4/0,6	2/1,7	12/12	59/60
Peedisalat, seemnesegu	50	3,79	0,72	4,33	54
Hiinakapsas, värske kurk, till, salatikaste	50	3,01	0,29	2,56	39
Leiburi leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Kirsimahlajook	200	0	0,01	11,18	45
Piim 2,5%, keefir 2,5% (L)	100	2,5	3,3	4,55	54
Kiivi	50	0,3	0,5	7,1	33
<b>Kokku</b>		<b>22,36</b>	<b>22,97</b>	<b>99,02</b>	<b>689</b>

Koolilõuna menüü 24.-28.01.2022

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Kurzeme strooganov (sealiha, soolakurk, sibul, hapukoor 20%, nisujahu, või) (L, G)	120	15,37	11,9	6,41	212
Keedetud tatar	100	0,66	3,66	21,85	108
Keedetud riis, nisutang (G)	50/50	0,2/0,1	1,2/2,3	14/13	62/62
Kaalika-õunasalat, seemneseegu	50	3,79	0,32	2,98	47
Värske kapsas, paprika, petersell, salatikaste	50	2,34	0,54	5,59	46
Leiburi leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Metsmarjatee / suhkur	200/8	0	0,1	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
<b>Kokku</b>		<b>25,75</b>	<b>26,84</b>	<b>98,90</b>	<b>735</b>

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Küpsetatud kalakotlet (G)	60	9,07	8,49	98	155
Kurkumi riis	100	0,33	2,18	25,67	114
Keedetud kartul, kuskuss (G)	50/50	0/0	0,8/0,7	8,6/4	38/19
Hapukoorekaste (hapukoor, nisujahu, või) (L, G)	50	5,45	0,53	2,28	60
Valge redis, porgand, õlikaste, seemned	50	2,36	0,42	3,25	36
Peedi-kapsasalat	50	2,33	0,47	3,74	38
Leiburi leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Mustsõstrajook	200	0	0,02	11,18	45
Piim 2,5%, keefir 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Õun	80	0,29	0,16	7,92	35
<b>Kokku</b>		<b>23,19</b>	<b>20,73</b>	<b>103,45</b>	<b>705</b>

<b>Nädala keskmine</b>		<b>22,45</b>	<b>24,67</b>	<b>100,33</b>	<b>702</b>
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	------------

- \* L – laktoos
- \* G – gluteen

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokalt.