

Koolilõuna menüü 27.-31.03.2023

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Pasta kanaliha ja koorega (L, G)	250	9,12	17,96	46,98	342
Porgandisalat apelsinimahlaga	50	0,18	0,38	4,88	23
Valge peakapsas, tomat, mixlehtsalat, salatikaste	50	3,79	0,5	2,53	46
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Sidruni tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	150	3,75	4,95	6,83	81
Pirni ampsud	80	0,32	0,32	8,48	38
<b>Kokku</b>		<b>21,95</b>	<b>27,78</b>	<b>101,8</b>	<b>716</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
Kohupiimakreem mustsõstrakisselliga (L)	200	5/0	6/0,1	16/31	141/123
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
Õuna ampsud	100	0,36	0,2	9,9	44
Kapsas (PR)	100				
<b>Kokku</b>		<b>21,38</b>	<b>27,31</b>	<b>102,88</b>	<b>702</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Hautatud kapsas hakklihaga (valge peakapsas, sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, toiduõli)	120	10,96	9,21	5,73	158
Keedetud kartul	100	0,01	1,6	17,1	76
Tatar, odrakruup (G)	50/50	0,4/0,6	2/1,7	12/12	59/60
Peedisalat	50	3,79	0,72	4,33	54
Hiinakapsas, värske kurk, till, salatikaste	50	3,01	0,29	2,56	39
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,59	112
Kirsimahlajook	200	0	0,01	11,18	45
Piim 2,5%, keefir 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,3	4,55	54
Kiivi ampsud	50	0,3	0,5	7,1	33
<b>Kokku</b>		<b>22,44</b>	<b>23,01</b>	<b>99,14</b>	<b>690</b>

Koolilõuna menüü 27.-31.03.2023

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Küpsetatud vigurburger (G)	60	6,03	7,04	12,06	131
Keedetud riis	100	0,33	2,18	25,67	114
Keedetud tatar, nisutang (G)	50/50	0,4/0,1	2/2,3	12/13	59/62
Hapukoorekaste (hapukoor, nisujahu, piim, või) (L, G)	50	5,45	0,53	2,28	60
Kaalika-õunasalat	50	3,79	0,32	2,98	47
Värske kapsas, paprika, mais, salatikaste	50	3,79	0,5	2,53	46
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,59	112
Metsmarjatee / suhkur (PR)	200/8	0	0,1	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,4	4,55	54
Porgand (PR)	100				
<b>Kokku</b>		<b>23,17</b>	<b>22,05</b>	<b>105,66</b>	<b>717</b>

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Sealiha strooganov (sealiha, 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 kartul, kuskuss (G)	50/50	0/0	0,8/0,7	8,6/4	38/19
Valge redis, porgand, õlikaste	50	2,36	0,42	3,25	36
Peedi-hapukurgi-kapsasalat	50	2,33	0,47	3,74	38
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Mustsõstrajook	200	0	0,02	11,18	45
Piim 2,5%, keefir 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,4	4,55	54
Õun (PR)	100				
<b>Kokku</b>		<b>24,16</b>	<b>25,75</b>	<b>100,7</b>	<b>684</b>

<b>Nädala keskmine</b>		<b>22,62</b>	<b>25,18</b>	<b>102,04</b>	<b>702</b>
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	------------

\* L – laktoos

\* G – gluteen

\* PR – PRIA koolikava toetuse raames jagatavad piimatoote ning puu- ja köögiviljad 1.-5. klassile

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokalt.