

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhv	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		623	24.80	20.04	89.90	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48	
Kirju mannapuder	130	170	6.22	3.86	26.73	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		564	27.84	15.17	81.32	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunirisoto	250	283	14.39	3.23	49.95	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	50	12	0.73	0.13	2.28	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		631	23.47	21.07	90.73	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83	4
Kohupiimakreem	100	140	13.52	4.36	11.15	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		565	35.47	14.52	73.59	

Lisaroog

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmes	130	194	16.17	12.47	4.47	
Hautatud hapukapsas	50	14	0.55	0.36	2.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kõrvitsasalat	50	19	0.38	0.05	4.53	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	0	0	0	0	0	
Kokku :		584	26.73	22.51	69.87	

Nädala keskmine : **593** **27.66** **18.66** **81.08**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhv	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		749	29.12	26.42	103.76	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Kirju mannapuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		726	34.96	19.12	105.32	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunirisoto	300	340	17.27	3.88	59.94	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	60	14	0.88	0.16	2.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		728	27.62	22.20	108.27	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kohupiimakreem	120	168	16.22	5.23	13.38	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		725	44.70	20.75	90.47	

Lisaroog

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kõrvitsasalat	60	22	0.46	0.06	5.44	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	0	0	0	0	0	
Kokku :		737	31.89	28.39	89.27	

Nädala keskmine : **733** **33.66** **23.38** **99.42**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhv	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		823	28.73	29.37	115.37	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Kirju mannepuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		812	37.43	20.13	121.29	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kalkunirisoto	300	340	17.27	3.88	59.94	
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	60	14	0.88	0.16	2.74	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		841	30.49	28.13	120.41	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kohupiimakreem	120	168	16.22	5.23	13.38	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		810	47.56	23.69	102.13	

Lisaroog

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kõrvitsasalat	60	22	0.46	0.06	5.44	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	0	0	0	0	0	
Kokku :		830	34.36	29.40	106.97	

Nädala keskmine : **823** **35.71** **26.14** **113.23**