

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	40	14	0.83	0.11	2.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		640	22.02	24.14	86.44	
teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	250	93	11.32	0.32	11.92	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	108	5.84	1.83	17.81	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		571	28.78	14.19	84.76	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saiafilee koorekastmes	130	194	11.77	12.94	7.70	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede seg	40	18	0.70	0.52	3.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		635	23.43	26.85	78.76	
neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	80	156	4.90	2.45	28.76	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		568	25.27	19.26	74.67	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	250	423	22.93	16.81	44.29	1;2
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Hiiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	40	23	0.46	1.11	3.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		623	28.04	23.06	77.91	

Nädala keskmine :

607	25.51	21.5	80.51
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		790	26.73	32.00	102.30	
teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	300	112	13.58	0.38	14.31	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		720	36.01	19.75	102.56	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saiafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede seg	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		764	28.50	31.97	95.65	
neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		720	31.62	23.94	95.62	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.52	20.18	53.14	1;2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		780	34.72	29.68	95.75	

Nädala keskmine :

755	31.52	27.47	98.38
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		877	26.34	34.97	117.07	

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	300	112	13.58	0.38	14.31	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Seemne-pähklisegu	40	223	9.66	18.18	8.09	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		804	39.24	24.63	109.91	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saiafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede seg	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		878	31.02	36.03	111.73	

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :		834	35.30	27.22	112.60	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.52	20.18	53.14	1;2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		894	37.58	35.60	107.89	

Nädala keskmine :

857	33.9	31.69	111.84
-----	------	-------	--------