

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	130	124	9.28	6.09	8.25	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		620	23.40	22.39	84.51	
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	250	108	10.06	2.89	11.14	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	253	4.02	6.35	46.09	1
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		615	22.33	16.97	96.67	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid veisehakklihaga	250	337	16.64	4.77	56.02	1
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		638	23.86	20.87	91.44	

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	250	163	8.23	5.63	20.86	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kamavaht	80	74	2.19	0.41	16.00	1
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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		567	23.04	14.69	87.01	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	80	91	1.35	7.68	4.24	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiiinakapsas, marineeritud sibul, mais, po	50	34	0.83	1.46	4.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		597	21.94	25.50	73.80	

Nädala keskmine :

608	22.91	20.08	86.69
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Ahjuportandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		719	27.12	24.15	101.56	
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	300	130	12.07	3.47	13.37	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		744	27.16	21.44	114.44	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
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	
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 :		790	28.85	25.89	112.84	
neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	300	195	9.88	6.76	25.04	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	1
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		733	28.89	19.21	112.17	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiiinakapsas, marineeritud sibul, mais, po	60	41	1.00	1.75	5.68	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		718	24.84	33.43	84.03	

Nädala keskmine :

741	27.37	24.82	105.01
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		820	27.14	27.28	119.00	
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	300	130	12.07	3.47	13.37	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		829	30.01	24.38	126.10	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		874	30.90	31.47	119.67	
neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	350	228	11.53	7.88	29.21	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	1
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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		879	34.22	23.61	133.32	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiiinakapsas, marineeritud sibul, mais, po	60	41	1.00	1.75	5.68	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		802	26.86	39.01	90.70	

Nädala keskmine :

841	29.83	29.15	117.76
-----	-------	-------	--------