

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		579	23.56	18.94	82.45	
teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	250	158	7.82	9.58	11.38	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		577	20.59	21.80	76.10	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13	
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		581	20.72	12.34	99.65	

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
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 :		568	24.24	18.87	75.33	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.59	0.22	4.64	
Rõstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	130	3	0.07	0.03	0.55	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		618	23.57	20.20	89.23	

Nädala keskmine :

585	22.54	18.43	84.55
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		734	28.64	25.48	101.52	
teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögililjasupp	300	190	9.38	11.50	13.65	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		710	25.54	27.11	92.57	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Ahjuorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		733	25.80	19.00	118.02	
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :		719	30.99	22.49	97.81	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Ahjukaartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		775	28.83	26.50	109.33	

Nädala keskmine :

734	27.96	24.12	103.85
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		875	32.30	31.71	118.84	
teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	300	190	9.38	11.50	13.65	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		824	29.61	32.32	105.25	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Ahjuorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		818	27.85	24.61	124.84	
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		805	33.85	25.43	109.47	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Ahjukaartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	834	834	30.49	27.18	120.11	

Nädala keskmine :

831	30.82	28.25	115.7
-----	-------	-------	-------