

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		628	23.76	22.18	86.50	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	137	11.02	3.87	15.38	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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 kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		635	23.35	23.92	83.05	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	108	5.52	7.67	5.00	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0.51	0.18	3.52	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		576	17.92	21.69	81.39	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	124	12.25	0.44	17.98	1
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	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
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		585	24.05	21.38	75.21	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	130	77	9.89	2.27	4.75	4
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
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	
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 :		578	23.13	21.23	77.46	

Nädala keskmine :

601	22.44	22.08	80.72
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		768	28.34	28.85	102.22	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		708	26.76	25.03	95.02	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	60	19	0.62	0.21	4.23	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		710	21.88	28.73	95.87	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		739	30.15	26.47	95.79	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		708	27.68	27.44	92.02	

Nädala keskmine :

727	26.96	27.3	96.18
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
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 :		850	27.98	31.29	116.97	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		822	30.44	28.31	112.00	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	60	19	0.62	0.21	4.23	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		823	24.72	34.62	107.87	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96	2
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
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		839	33.42	29.58	110.12	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		824	31.00	28.82	113.46	

Nädala keskmine :

831	29.51	30.52	112.08
------------	--------------	--------------	---------------