

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 23.märts	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 riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
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
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :		563	23.25	20.44	76.76	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		557	26.85	14.92	81.19	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marja-oregano tee	130	4	0.10	0.01	0.55	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		606	21.70	17.33	92.98	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Vaniljekaste	50	44	1.51	1.25	6.62	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :		630	25.47	16.51	96.53	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.59	0.22	4.64	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		593	24.17	19.16	85.50	

Nädala keskmine :

590	24.29	17.67	86.59
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 23.märts	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 riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
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
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :		721	28.34	27.16	96.58	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		724	33.98	18.88	106.29	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marja-oregano tee	150	4	0.11	0.01	0.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :		728	26.33	19.01	114.81	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Vaniljekaste	50	44	1.51	1.25	6.62	2
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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		734	30.79	19.60	110.16	

Lisaroog

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

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		722	29.16	22.27	106.06	

Nädala keskmine :

726	29.72	21.38	106.78
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 23.märts	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 riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
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
Seemne-segu	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :		820	28.85	29.99	113.76	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	35	195	8.46	15.90	7.08	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 :		794	36.81	23.59	110.97	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marja-oregano tee	180	5	0.14	0.01	0.76	
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 :		814	28.38	24.59	121.61	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Vaniljekaste	50	44	1.51	1.25	6.62	2
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		849	34.07	20.95	131.45	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		820	31.52	26.07	119.25	

Nädala keskmine :

819	31.93	25.04	119.41
-----	-------	-------	--------