

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	30	10	0.27	0.08	2.30	
Kokku :		620	24.82	21.41	83.73	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	250	136	11.72	5.31	11.24	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		584	26.49	16.98	83.14	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapasta	250	299	17.80	5.28	45.27	1;4
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	50	11	0.74	0.09	2.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		635	26.40	18.44	93.52	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	250	118	10.69	3.63	10.94	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	130	204	8.24	6.94	26.53	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		605	27.06	21.17	77.41	

Nädala keskmine :

611	26.19	19.5	84.45
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	40	13	0.36	0.11	3.06	
Kokku :		741	29.66	25.71	99.98	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	300	163	14.07	6.38	13.49	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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 :		746	32.79	21.42	107.16	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	60	14	0.89	0.11	2.86	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		791	32.45	25.26	111.69	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.82	4.36	13.12	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
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 :		746	32.92	23.98	99.65	

Nädala keskmine :

756	31.96	24.09	104.62
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		887	30.34	31.52	123.25	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	300	163	14.07	6.38	13.49	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	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 :		831	35.65	24.37	118.82	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Ahjuportandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, red	60	14	0.89	0.11	2.86	
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		849	34.12	25.96	122.49	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.82	4.36	13.12	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		852	36.05	28.93	111.67	

Nädala keskmine :

855	34.04	27.7	119.06
-----	-------	------	--------