

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	50	13	0.65	0.57	2.99	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	630	630	25.03	18.95	93.95	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	250	129	10.36	3.50	14.86	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	130	154	4.50	4.02	24.62	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	566	566	23.74	16.47	81.86	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	250	162	12.80	1.64	25.12	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peet	50	23	1.02	0.22	4.89	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kibuvitsa 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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		589	23.96	20.18	82.04	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	129	12.96	3.75	11.69	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	114	7.54	2.64	14.25	1;2
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		575	30.77	17.92	73.84	

Lisarooq

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

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihapilaff	250	315	13.83	4.62	54.62	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
Peet, porgand, porru, kaalikas	40	13	0.56	0.13	2.82	
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 :		622	22.95	12.08	108.20	

Nädala keskmine : **597** **25.29** **17.12** **87.98**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	60	16	0.78	0.69	3.59	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		741	29.66	22.78	109.10	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		701	29.36	20.73	100.28	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	300	195	15.36	1.97	30.14	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge pe	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kibuvitsa 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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	719	29.03	26.20	96.30	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	300	155	15.56	4.50	14.03	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
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 :	704	37.38	22.01	90.04	

Lisarooq

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

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihapilaff	300	378	16.60	5.55	65.54	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		791	29.24	14.30	139.01	

Nädala keskmine :

731	30.93	21.2	106.95
------------	--------------	-------------	---------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	60	16	0.78	0.69	3.59	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		851	29.35	28.28	123.95	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		815	33.04	24.01	117.27	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	300	195	15.36	1.97	30.14	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peet	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kibuvitsa tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		834	32.32	27.54	117.60	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	300	155	15.56	4.50	14.03	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		817	41.45	27.22	102.71	

Lisarooq

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

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihapilaff	300	378	16.60	5.55	65.54	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		876	31.28	19.88	145.83	

Nädala keskmine :

839	33.49	25.39	121.47
------------	--------------	--------------	---------------