

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| esmaspäev, 20.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihaguljašš | 130 | 113 | 8.16 | 5.42 | 7.97 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 17 | 1.68 | 0.19 | 2.94 | |
| Keedetud tatar | 50 | 59 | 2.08 | 0.60 | 11.60 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 71 | 2.08 | 0.47 | 14.30 | 1 |
| Porgandisalat | 50 | 17 | 0.48 | 0.19 | 3.97 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 50 | 15 | 0.68 | 0.10 | 3.29 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Piparmündi tee | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 |
| Banaan ja kurgi snäkid | 150 | 86 | 1.35 | 0.30 | 19.80 | |
| Kokku : | | 648 | 25.38 | 22.53 | 88.26 | |

| teisipäev, 21.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihasupp | 250 | 165 | 7.48 | 9.75 | 12.66 | |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega | 130 | 202 | 6.53 | 13.30 | 13.62 | 1;2 |
| Seemne-pähklisegu | 10 | 56 | 2.42 | 4.54 | 2.02 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Õun ja valge kapsa snäkid | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 586 | 20.69 | 29.35 | 61.08 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| kolmapäev, 22.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Riisiroog kanalihaga | 250 | 287 | 14.67 | 3.02 | 50.88 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 50 | 28 | 0.96 | 0.37 | 5.22 | |
| Valge redise - hapukoosesalat | 50 | 22 | 0.65 | 1.55 | 1.81 | 2 |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais | 50 | 20 | 0.72 | 0.17 | 4.44 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | 130 | 31 | 0.02 | 0.02 | 7.47 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| | Kokku : | 637 | 22.55 | 17.05 | 100.93 | |

| neljapäev, 23.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene lõhesupp | 250 | 224 | 13.80 | 14.66 | 10.21 | 2;4 |
| Maasikatarretis | 130 | 95 | 2.98 | 0.03 | 20.32 | |
| Vahukoor | 20 | 67 | 0.50 | 7.00 | 0.60 | 2 |
| Seemne-pähklisegu | 5 | 28 | 1.21 | 2.27 | 1.01 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| | Kokku : | 583 | 22.67 | 25.80 | 66.34 | |
| Lisarook | | | | | | |
| Kalamääre | 35 | 51 | 3.90 | 3.66 | 0.67 | 2;4 |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

| reede, 24.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Ühepajatoit kanahakklihaga | 250 | 187 | 9.43 | 7.26 | 22.87 | |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 14 | 0.89 | 0.05 | 3.36 | |
| Peedisalat | 50 | 22 | 0.80 | 0.10 | 4.35 | |
| Jääsalat, mais, redis, porru | 50 | 20 | 0.89 | 0.18 | 3.96 | |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 583 | 20.02 | 25.35 | 74.22 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| 607 | 22.26 | 24.02 | 78.17 |
|------------|--------------|--------------|--------------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

| esmaspäev, 20.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihaguljašš | 150 | 131 | 9.42 | 6.25 | 9.20 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 20 | 2.02 | 0.22 | 3.53 | |
| Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| Porgandisalat | 60 | 21 | 0.57 | 0.23 | 4.77 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 60 | 18 | 0.81 | 0.12 | 3.94 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Piparmündi tee | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 |
| Banaan ja kurgi snäkid | 150 | 86 | 1.35 | 0.30 | 19.80 | |
| Kokku : | | 730 | 28.86 | 23.99 | 102.04 | |

| teisipäev, 21.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihasupp | 300 | 198 | 8.97 | 11.70 | 15.19 | |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest | 150 | 233 | 7.53 | 15.34 | 15.71 | 1;2 |
| Seemne-pähklisegu | 10 | 56 | 2.42 | 4.54 | 2.02 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Õun ja valge kapsa snäkid | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 707 | 24.82 | 34.02 | 76.34 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

| kolmapäev, 22.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Riisiroog kanalihaga | 300 | 345 | 17.60 | 3.63 | 61.06 | |
| Röstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| Valge redise - hapukoosesalat | 60 | 27 | 0.78 | 1.86 | 2.17 | 2 |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais | 60 | 25 | 0.86 | 0.21 | 5.32 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| | Kokku : | 742 | 26.76 | 18.41 | 119.87 | |

| neljapäev, 23.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene lõhesupp | 300 | 269 | 16.56 | 17.59 | 12.26 | 2;4 |
| Maasikatarretis | 150 | 109 | 3.44 | 0.03 | 23.44 | |
| 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) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| | Kokku : | 761 | 28.99 | 35.18 | 83.46 | |
| Lisarook | | | | | | |
| Kalamääre | 35 | 51 | 3.90 | 3.66 | 0.67 | 2;4 |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

| reede, 24.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Ühepajatoit kanahakklihaga | 300 | 224 | 11.31 | 8.71 | 27.45 | |
| Aurutatud rohelised oad | 60 | 17 | 1.07 | 0.06 | 4.03 | |
| Peedisalat | 60 | 26 | 0.96 | 0.12 | 5.22 | |
| Jääsalat, mais, redis, porru | 60 | 23 | 1.07 | 0.22 | 4.76 | |
| 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) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 745 | 25.27 | 32.79 | 93.22 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| 737 | 26.94 | 28.88 | 94.99 |
|------------|--------------|--------------|--------------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| esmaspäev, 20.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihaguljašš | 150 | 131 | 9.42 | 6.25 | 9.20 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 20 | 2.02 | 0.22 | 3.53 | |
| Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| Porgandisalat | 60 | 21 | 0.57 | 0.23 | 4.77 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 60 | 18 | 0.81 | 0.12 | 3.94 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.14 | 0.32 | 10;2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Piparmündi tee | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Banaan ja kurgi snäkid | 150 | 86 | 1.35 | 0.30 | 19.80 | |
| Kokku : | | 828 | 29.32 | 26.79 | 118.95 | |

| teisipäev, 21.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihasupp | 300 | 198 | 8.97 | 11.70 | 15.19 | |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest | 150 | 233 | 7.53 | 15.34 | 15.71 | 1;2 |
| Seemne-pähklisegu | 15 | 84 | 3.62 | 6.82 | 3.03 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja valge kapsa snäkid | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | | 821 | 28.49 | 37.31 | 93.32 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| kolmapäev, 22.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Riisiroog kanalihaga | 300 | 345 | 17.60 | 3.63 | 61.06 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| Valge redise - hapukoosesalat | 60 | 27 | 0.78 | 1.86 | 2.17 | 2 |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais | 60 | 25 | 0.86 | 0.21 | 5.32 | |
| 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) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| Kokku : | | 889 | 29.98 | 29.21 | 129.62 | |

| neljapäev, 23.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene lõhesupp | 300 | 269 | 16.56 | 17.59 | 12.26 | 2;4 |
| Maasikatarretis | 150 | 109 | 3.44 | 0.03 | 23.44 | |
| 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 875 | 32.66 | 38.47 | 100.44 | |
| Lisarook | | | | | | |
| Kalamääre | 35 | 51 | 3.90 | 3.66 | 0.67 | 2;4 |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| reede, 24.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Ühepajatoit kanahakklihaga | 300 | 224 | 11.31 | 8.71 | 27.45 | |
| Aurutatud rohelised oad | 60 | 17 | 1.07 | 0.06 | 4.03 | |
| Peedisalat | 60 | 26 | 0.96 | 0.12 | 5.22 | |
| Jääsalat, mais, redis, porru | 60 | 23 | 1.07 | 0.22 | 4.76 | |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 831 | 27.77 | 33.83 | 109.34 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|------------|--------------|--------------|---------------|
| 849 | 29.64 | 33.12 | 110.33 |
|------------|--------------|--------------|---------------|