

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| esmaspäev, 27.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene kalakaste | 130 | 124 | 9.28 | 6.09 | 8.25 | 1;2;4 |
| Ahjuporgandi ribad | 50 | 25 | 0.70 | 0.51 | 5.22 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 71 | 2.08 | 0.47 | 14.30 | 1 |
| Keedetud tatar | 50 | 59 | 2.08 | 0.60 | 11.60 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 50 | 24 | 0.82 | 0.35 | 4.45 | |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes | 50 | 19 | 1.16 | 0.16 | 3.85 | |
| 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) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Õun ja varsselleri snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | 608 | 608 | 24.80 | 18.66 | 88.03 | |

| teisipäev, 28.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hapukapsasupp sealihaga | 250 | 108 | 10.06 | 2.89 | 11.14 | 1 |
| Kodune marjakook | 100 | 259 | 5.28 | 10.77 | 34.53 | 1;2;3 |
| Seemne-pähklisegu | 10 | 56 | 2.42 | 4.54 | 2.02 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 566 | 566 | 21.27 | 19.81 | 77.38 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| kolmapäev, 29.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanakaste | 130 | 124 | 9.28 | 6.09 | 8.25 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised herned | 50 | 37 | 2.73 | 0.21 | 7.14 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 54 | 1.33 | 0.32 | 11.83 | |
| Keedetud riis | 50 | 64 | 1.26 | 0.44 | 13.65 | |
| Porgandi - jääkapsasalat | 50 | 16 | 0.52 | 0.42 | 3.05 | |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 50 | 17 | 0.73 | 0.14 | 3.35 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 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) | 15 | 43 | 1.23 | 0.50 | 7.99 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 645 | 23.36 | 30.37 | 74.22 | |

| neljapäev, 30.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 250 | 139 | 11.69 | 5.31 | 12.12 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| Rabarberi-rukkivaht | 80 | 97 | 1.27 | 0.28 | 23.05 | 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 |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid | 150 | 51 | 1.20 | 0.22 | 12.15 | |
| Kokku : | | 595 | 26.78 | 16.52 | 86.33 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 604 | 24.05 | 21.34 | 81.49 |
|-----|-------|-------|-------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

| esmaspäev, 27.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene kalakaste | 150 | 143 | 10.71 | 7.03 | 9.52 | 1;2;4 |
| Ahjuporgandi ribad | 60 | 30 | 0.83 | 0.61 | 6.26 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 29 | 0.99 | 0.42 | 5.34 | |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes | 60 | 23 | 1.40 | 0.20 | 4.62 | |
| 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) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja varselleri snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | | 780 | 30.44 | 25.91 | 109.17 | |

| teisipäev, 28.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hapukapsasupp sealihaga | 300 | 130 | 12.07 | 3.47 | 13.37 | 1 |
| Kodune marjakook | 120 | 311 | 6.33 | 12.93 | 41.43 | 1;2;3 |
| 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 porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 754 | 27.99 | 25.84 | 103.49 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

| kolmapäev, 29.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanakaste | 150 | 143 | 10.71 | 7.03 | 9.52 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised herned | 60 | 44 | 3.28 | 0.25 | 8.57 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| Porgandi - jääkapsasalat | 60 | 19 | 0.62 | 0.50 | 3.66 | |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 60 | 20 | 0.88 | 0.17 | 4.03 | |
| 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) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 777 | 26.32 | 36.17 | 91.28 | |

| neljapäev, 30.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 300 | 167 | 14.03 | 6.37 | 14.54 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| Rabarberi-rukkivaht | 100 | 121 | 1.59 | 0.36 | 28.81 | 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 |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid | 150 | 51 | 1.20 | 0.22 | 12.15 | |
| Kokku : | | 761 | 33.11 | 20.94 | 111.49 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|-----|-------|-------|--------|
| 768 | 29.46 | 27.22 | 103.86 |
|-----|-------|-------|--------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| esmaspäev, 27.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Koorene kalakaste | 150 | 143 | 10.71 | 7.03 | 9.52 | 1;2;4 |
| Ahjuporgandi ribad | 60 | 30 | 0.83 | 0.61 | 6.26 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 29 | 0.99 | 0.42 | 5.34 | |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes | 60 | 23 | 1.40 | 0.20 | 4.62 | |
| 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja varselleri snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | | 891 | 30.91 | 28.71 | 129.24 | |

| teisipäev, 28.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hapukapsasupp sealihaga | 300 | 130 | 12.07 | 3.47 | 13.37 | 1 |
| Kodune marjakook | 120 | 311 | 6.33 | 12.93 | 41.43 | 1;2;3 |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 839 | 30.84 | 28.78 | 115.15 | |

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| kolmapäev, 29.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanakaste | 150 | 143 | 10.71 | 7.03 | 5.49 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised herned | 60 | 44 | 3.28 | 0.25 | 8.57 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| Keedetud riis | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| Porgandi - jääkapsasalat | 60 | 19 | 0.62 | 0.50 | 3.66 | |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 60 | 20 | 0.88 | 0.17 | 4.03 | |
| 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) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 862 | 28.37 | 41.75 | 98.11 | |

| neljapäev, 30.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 350 | 195 | 16.37 | 7.44 | 16.97 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| Rabarberi-rukkivaht | 100 | 121 | 1.59 | 0.36 | 28.81 | 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid | 150 | 51 | 1.20 | 0.22 | 12.15 | |
| Kokku : | | 846 | 37.10 | 22.69 | 124.56 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|------------|-------------|--------------|---------------|
| 860 | 31.8 | 30.48 | 116.76 |
|------------|-------------|--------------|---------------|