

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsa - tomatisalad	40	16	0.41	0.89	1.97	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	40	10	0.40	0.13	2.22	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		594	18.88	19.58	86.00	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	230	198	15.28	9.21	13.83	1,9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
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 :		614	23.44	20.02	85.05	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	161	6.45	12.54	6.96	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	40	15	0.83	0.13	3.22	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	130	69	0.36	0.13	17.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		580	16.68	20.47	86.73	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1,9
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		646	17.69	27.00	83.93	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	40	12	0.63	0.10	2.76	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		621	26.51	20.66	85.49	

Nädala keskmine :

611	20.64	21.55	85.44
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa - tomatisalad	50	20	0.51	1.11	2.46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		687	22.33	22.72	98.84	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		680	25.87	23.17	91.94	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	50	19	1.04	0.16	4.03	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		656	19.09	22.72	98.87	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		734	20.13	29.70	96.80	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	155	168	12.78	9.25	9.29	4
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
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 :		709	30.92	23.42	97.49	

Nädala keskmine :

693	23.67	24.35	96.79
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsa - tomatisalad	60	24	0.62	1.33	2.95	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		776	23.89	26.60	110.80	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	280	241	18.61	11.22	16.84	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		735	28.69	24.71	99.06	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	60	23	1.25	0.20	4.83	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		769	21.43	26.42	116.84	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		815	22.91	32.11	108.56	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	155	168	12.78	9.25	9.29	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		802	33.68	24.60	115.45	

Nädala keskmine :

779	26.12	26.89	110.14
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsa - tomatisalad	60	24	0.62	1.33	2.95	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		833	25.54	27.28	121.44	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	258	19.94	12.02	18.05	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		810	31.66	26.18	110.92	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	60	23	1.25	0.20	4.83	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		826	23.07	27.10	127.48	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		883	25.18	33.88	119.07	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	155	168	12.78	9.25	9.29	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
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 :		831	31.05	26.50	120.79	

Nädala keskmine :

837	27.3	28.19	119.94
-----	------	-------	--------