

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekastet	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsas, porgand, mais, tomat	40	18	0.58	0.16	3.75	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		611	20.98	21.14	85.81	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Karamellpuding	120	118	2.63	2.16	22.00	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		592	16.46	20.95	85.42	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhepajatoit sealihaga	230	223	11.03	10.98	21.81	
Aurutatud rohelised herned	40	28	2.08	0.16	5.44	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikk	40	13	0.44	0.54	2.89	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		648	26.91	24.46	85.70	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	230	159	7.37	8.30	14.51	4
Kohupiimavorm	120	214	8.66	4.60	30.74	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Toorjuustu - kalavõie	35	62	5.78	4.15	0.37	2;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		646	26.93	18.99	89.20	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	230	335	14.87	12.19	41.37	
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0.35	0.14	3.30	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	40	9	0.48	0.07	1.75	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		654	21.40	20.43	97.56	

Nädala keskmine :

630	22.54	21.19	88.74
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekastet	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		678	24.13	23.16	95.13	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		673	18.73	23.28	97.92	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit sealihaga	250	242	11.99	11.94	23.71	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikk	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		711	29.50	26.17	95.43	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kohupiimavorm	100	178	7.22	3.84	25.62	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Toorjuustu - kalavõie	35	62	5.78	4.15	0.37	2;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		711	28.59	19.96	101.32	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	727	23.80	22.18	109.45	

Nädala keskmine :

700	24.95	22.95	99.85
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekastet	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		756	26.28	24.08	110.30	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		749	21.14	25.94	108.43	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvik	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		802	33.54	29.33	108.06	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	280	193	8.98	10.11	17.67	4
Kohupiimavorm	130	232	9.38	4.99	33.30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Toorjuustu - kalavõie	35	62	5.78	4.15	0.37	2;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		799	32.13	22.37	113.55	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	280	407	18.10	14.84	50.37	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		817	26.87	24.48	123.72	

Nädala keskmine :

785	27.99	25.24	112.81
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognesekest	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		826	28.66	26.77	119.53	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		815	23.17	27.90	118.08	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhepajatoit sealihaga	350	339	16.79	16.71	33.19	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvik	60	19	0.66	0.81	4.34	
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		879	33.31	33.62	118.14	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	300	207	9.62	10.83	18.93	4
Kohupiimavorm	130	232	9.38	4.99	33.30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Toorjuustu - kalavõie	35	62	5.78	4.15	0.37	2;4
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		856	34.01	23.59	122.80	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	300	436	19.39	15.90	53.97	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		903	29.03	28.91	132.88	

Nädala keskmine :

856	29.64	28.16	122.29
-----	-------	-------	--------