

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	40	13	0.50	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	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 salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		601	19.86	22.39	85.69	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	230	199	14.59	8.05	17.09	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		642	22.78	19.99	94.47	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	230	247	11.97	9.98	28.75	
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	130	69	0.46	0.23	16.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	614	19.92	20.67	91.40	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	230	188	8.10	9.64	17.64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1.27	0.28	23.05	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	597	19.51	19.36	87.87	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Lõhepasta	230	345	19.11	12.90	38.32	1;2;4
Ahjuportandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Hiiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Peet, tomat, valge redis, porru	40	10	0.53	0.09	2.04	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	597	25.69	21.12	78.19	

Nädala keskmine : 

610	21.55	20.71	87.52
-----	-------	-------	-------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		681	23.00	25.75	95.38	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		731	25.27	22.87	107.85	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	250	269	13.02	10.85	31.25	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		672	21.95	21.82	101.58	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		680	21.76	20.78	103.16	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Lõhepasta	250	375	20.78	14.02	41.65	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0.66	0.11	2.55	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	670	28.57	22.95	89.21	

Nädala keskmine : 

687	24.11	22.83	99.44
-----	-------	-------	-------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		766	25.37	26.90	111.91	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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 redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		800	28.41	24.42	118.07	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	280	301	14.58	12.15	35.00	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		774	24.59	26.45	114.52	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	280	228	9.86	11.74	21.48	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
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
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		748	24.05	22.55	113.44	



# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Lõhepasta	280	420	23.27	15.70	46.65	1;2;4
Ahjuportandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, tomat, valge redis, porru	60	15	0.80	0.14	3.06	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	758	32.27	25.37	102.20	

Nädala keskmine : 

769	26.94	25.14	112.03
-----	-------	-------	--------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		824	27.02	27.57	122.56	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	300	260	19.04	10.50	22.30	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		889	31.73	25.96	132.87	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	300	322	15.62	13.02	37.50	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		809	26.04	27.49	119.68	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		833	25.01	23.76	130.39	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Lõhepasta	300	450	24.93	16.82	49.98	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, tomat, valge redis, porru	60	15	0.80	0.14	3.06	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	844	35.89	29.01	112.09	

Nädala keskmine : 

<b>840</b>	<b>29.14</b>	<b>26.76</b>	<b>123.52</b>
------------	--------------	--------------	---------------