

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	40	10	0.39	0.10	2.34	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		613	20.33	21.08	87.07	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		644	27.04	21.08	86.99	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	40	72	7.22	2.98	4.19	1;3
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1.52	4.83	4.53	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	40	17	0.98	0.14	3.45	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		596	20.73	18.66	89.06	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	230	149	9.99	7.57	11.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		586	24.32	12.62	92.67	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	230	310	14.67	8.23	45.25	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	40	13	0.49	0.10	2.78	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	630	21.33	23.01	87.58	

Nädala keskmine :

614	22.75	19.29	88.67
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		679	23.37	23.55	95.33	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		714	29.77	22.99	97.26	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		691	24.72	21.64	102.36	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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 :		657	27.03	13.96	104.23	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	250	337	15.95	8.94	49.18	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	688	24.44	23.60	98.18	

Nädala keskmine :

686	25.87	21.15	99.47
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		784	26.52	26.67	111.69	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		795	32.62	25.07	109.48	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :		801	28.40	26.44	115.77	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		734	29.98	15.62	116.33	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	280	378	17.86	10.02	55.09	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	789	28.23	27.63	111.42	

Nädala keskmine :

781	29.15	24.29	112.94
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
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 :		841	28.16	27.34	122.34	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		822	31.64	25.07	116.98	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :		886	30.41	31.98	122.57	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	350	227	15.21	11.52	16.92	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		808	33.85	18.27	125.03	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		874	31.15	29.02	125.99	

Nädala keskmine :

846	31.04	26.34	122.58
------------	--------------	--------------	---------------