

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	130	113	8.16	5.42	7.97	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemneseugu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		643	25.41	22.02	88.24	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	250	181	13.10	5.69	21.06	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelveste	130	136	6.40	2.55	21.73	1;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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		564	27.38	16.82	78.60	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	250	287	14.67	3.02	50.88	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	645	23.23	20.10	96.74		

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4
Marjatarretis	130	102	2.96	0.02	21.84	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	561	21.83	25.46	62.53		

Lisarook

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaraguu	250	164	12.01	1.46	26.92	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	50	19	0.82	0.16	3.80	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	571	571	22.40	20.04	79.29	

Nädala keskmine :

597	24.05	20.89	81.08
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		725	28.89	23.48	102.02	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	350	254	18.34	7.97	29.49	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvested	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		714	35.63	22.10	96.71	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		774	27.84	26.01	111.84	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Marjatarretis	150	118	3.41	0.02	25.20	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		712	27.32	34.49	74.58	
Lisarook						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	300	197	14.41	1.76	32.30	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	60	22	0.98	0.19	4.56	
Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :		701	27.25	26.06	94.14	

Nädala keskmine :

725	29.39	26.43	95.86
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemneseugu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		813	28.91	26.61	116.29	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	350	254	18.34	7.97	29.49	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvested	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
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 :		828	39.30	25.38	113.70	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		810	28.66	26.35	118.89	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Marjatarretis	150	118	3.41	0.02	25.20	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		826	30.98	37.78	91.56	

Lisarook

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaraguu	300	197	14.41	1.76	32.30	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	60	22	0.98	0.19	4.56	
Kastmevalik salatitele	20	111	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	802	30.16	27.27	112.92		

Nädala keskmine :

816	31.6	28.68	110.67
-----	------	-------	--------