

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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
Seemnesegu	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 :		644	25.41	22.02	88.24	
teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	250	181	13.10	5.69	21.06	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	130	109	6.75	2.74	14.01	1;2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	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 :		566	28.55	17.35	76.20	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		646	23.23	20.11	96.74	

neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4
Maasikatarretis	130	95	2.98	0.03	20.32	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		554	21.85	25.47	61.01	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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	25	0.38	0.15	6.04	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		569	22.47	19.70	79.20	

Nädala keskmine :

596	24.3	20.93	80.28
-----	------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 12.jaanuar	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	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 :		726	28.89	23.48	102.02	
teisipäev, 13.jaanuar	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 kaerahelvest	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		712	36.86	22.66	93.11	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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	112	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		775	27.84	26.01	111.84	
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		704	27.35	34.50	72.82	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 16.jaanuar	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	30	0.45	0.18	7.25	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Kastmevalik salatitele	20	112	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		701	27.34	25.72	94.39	

Nädala keskmine :

723	29.66	26.47	94.84
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 12.jaanuar	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	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	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 :		814	28.91	26.62	116.29	
teisipäev, 13.jaanuar	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 kaerahelvest	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		855	41.36	26.27	115.43	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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	112	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 :		811	28.66	26.35	118.89	
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		818	31.01	37.79	89.80	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 16.jaanuar	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	30	0.45	0.18	7.25	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Kastmevalik salatitele	20	112	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
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		802	30.25	26.93	113.17	

Nädala keskmine :

820	32.04	28.79	110.72
-----	-------	-------	--------