

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	156	5.89	12.18	5.83	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herned	40	14	0.79	0.08	2.55	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		629	22.55	24.78	79.41	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	250	122	12.49	11.01	22.99	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	135	116	6.31	1.92	19.46	1;2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: pirn ja nuikapsas	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:		557	30.53	24.87	81.71	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Valge kalafilee koorekastmes	140	222	12.05	15.72	8.30	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud kurkumiriis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	16	0.41	0.35	2.41	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	40	18	0.70	0.29	3.81	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	1	6	0.27	0.46	0.12	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kalamääre	45	61	6.47	3.70	0.45	2;4
Kokku:		662	31.37	27.17	72.42	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	250	141	11.56	5.98	10.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	135	135	4.00	3.42	21.41	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
Sealihamääre	35	42	5.88	1.90	0.37	2
Kokku:		630	29.96	21.79	75.07	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	250	423	22.88	16.79	44.02	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0.65	0.31	0.76	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	40	14	0.44	0.11	2.71	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	1	6	0.27	0.46	0.12	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		647	32.13	23.62	76.41	

Nädala keskmine :

625	29.31	24.45	77
-----	-------	-------	----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	180	6.80	14.05	6.73	1;2
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herned	50	17	0.98	0.09	3.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		768	27.17	32.65	91.38	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	300	147	14.98	13.21	27.58	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	155	131	7.28	2.21	21.68	1;2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: pirn ja nuikapsas	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:		705	38.58	32.77	97.83	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Valge kalafilee koorekastmes	150	238	12.91	16.84	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud kurkumiriis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	20	0.49	0.42	2.89	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	50	23	0.88	0.35	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kalamääre	40	54	5.75	3.29	0.40	2;4
Kokku:		789	35.00	32.96	86.88	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	300	169	13.87	7.18	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	155	153	4.61	3.95	23.93	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
Sealihamääre	35	42	5.88	1.90	0.37	2
Kokku:		756	36.12	26.56	88.44	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.46	20.14	52.83	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	50	18	0.55	0.13	3.39	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		790	38.65	29.61	91.25	

Nädala keskmine :

761	35.1	30.91	91.16
-----	------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	180	6.80	14.05	6.73	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herned	60	21	1.18	0.13	3.82	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Mahlajook	250	60	0.03	0.03	14.37	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		862	27.58	35.27	106.43	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	400	195	19.98	17.62	36.78	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	155	131	7.28	2.21	21.68	1;2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
Snäkid: pirn ja nuikapsas	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:		805	45.46	37.85	115.19	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Valge kalafilee koorekastmes	150	238	12.91	16.84	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud kurkumiriis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	20	0.49	0.42	2.89	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	60	27	1.06	0.44	5.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Kummeli tee	250	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kalamääre	40	54	5.75	3.29	0.40	2;4
Kokku:		882	36.73	37.93	95.66	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	300	169	13.87	7.18	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	155	153	4.61	3.95	23.93	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
Sealihamääre	35	42	5.88	1.90	0.37	2
Kokku:		861	40.30	29.93	101.26	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.46	20.14	52.83	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	60	21	0.66	0.16	4.06	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	250	5	0.18	0.23	1.22	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		879	39.62	34.48	100.05	

Nädala keskmine : **858 37.94 35.09 103.72**

