

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	130	113	8.12	5.40	7.75	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	0.28	0.10	2.98	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	40	12	0.55	0.08	2.66	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku:	626	28.86	23.11	73.79		

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	250	178	8.14	10.78	12.03	
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvi	135	129	6.75	2.74	19.00	1;2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:	592	24.43	22.34	71.37		

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	250	287	14.47	2.92	49.83	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0.39	0.08	2.55	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	40	17	0.60	0.13	3.58	
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: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku:	625	28.32	13.88	96.35		

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	233	15.14	14.86	10.07	2;4
Marjane sepikuvorm	105	193	6.92	3.72	33.19	1;2;3
Piim, R 2,5%	20	11	0.60	0.50	0.96	2
Seemne-pähklisegu	3	17	0.81	1.42	0.35	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	642	32.95	25.72	70.08		

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	250	185	9.23	7.16	21.59	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	40	15	0.64	0.12	3.05	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: ploom ja porgand	150	56	0.97	0.60	11.25	
Kokku:	595	595	27.28	23.40	67.82	

Nädala keskmine :

616	28.37	21.69	75.88
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	131	9.37	6.23	8.94	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	20	0.34	0.11	3.57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	50	15	0.68	0.09	3.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku:		730	33.36	24.87	90.17	

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	350	250	11.39	15.10	16.84	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	155	146	7.79	3.16	21.15	1;2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:		735	31.01	29.78	83.00	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	344	17.36	3.51	59.80	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.47	0.09	3.06	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	50	21	0.75	0.16	4.49	
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: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku:		774	33.97	20.22	113.21	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	280	18.17	17.83	12.08	2;4
Marjane sepikuvorm	135	245	9.00	4.83	41.66	1;2;3
Piim, R 2,5%	30	16	0.90	0.75	1.44	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
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	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:		783	39.84	31.34	85.35	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	300	222	11.07	8.59	25.91	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	50	19	0.80	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: ploom ja porgand	150	56	0.97	0.60	11.25	
Kokku:	781	781	32.09	36.67	79.46	

Nädala keskmine : **761 34.05 28.58 90.24**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	131	9.37	6.23	8.94	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	20	0.34	0.11	3.57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	60	19	0.82	0.12	3.99	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Piparmündi tee	250	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku:		811	32.23	29.63	99.07	

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	350	250	11.39	15.10	16.84	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	155	146	7.79	3.16	21.15	1;2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:		840	35.19	33.16	95.81	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 10–12 klass

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	344	17.36	3.51	59.80	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.47	0.09	3.06	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	60	25	0.89	0.19	5.38	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Mahlajook	250	60	0.03	0.03	14.37	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku:		812	29.14	26.70	113.31	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	280	18.17	17.83	12.08	2;4
Marjane sepikuvorm	155	279	10.39	5.57	47.30	1;2;3
Piim, R 2,5%	30	16	0.90	0.75	1.44	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:		897	44.46	35.12	99.74	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	300	222	11.07	8.59	25.91	
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	60	23	0.96	0.19	4.58	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	250	5	0.18	0.23	1.22	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
Snäkid: ploom ja porgand	150	56	0.97	0.60	11.25	
Kokku:	832	832	30.22	34.57	95.88	

Nädala keskmine :

838	34.25	31.84	100.76
-----	-------	-------	--------