

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Ingveriga hautatud kana köögiviljadega	130	70	9.09	0.84	6.35	1;4;7
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.44	0.38	3.85	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	40	15	0.96	0.13	3.15	
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)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:	573	26.19	17.91	76.43		

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	250	101	10.55	3.66	6.61	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	135	207	3.96	12.11	19.71	11;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
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: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:	586	23.78	23.02	66.91		

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Vietnami stiilis veiselihahautis	130	100	7.90	4.73	5.93	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kurkumiriis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	50	11	0.53	0.05	1.70	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	40	12	0.51	0.15	2.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	588	26.80	17.59	78.67		

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	250	186	13.07	17.84	15.96	4
Mango-kookosekreem laimiga	135	229	2.70	17.47	15.61	2
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: apelsin ja värske kurk	150	40	1.34	0.08	8.70	
Kokku:	615	23.57	41.47	57.75		

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	70	101	15.10	3.84	1.29	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	80	91	1.35	7.68	4.24	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Seesami-kapsasalat ingveriga	50	30	0.79	1.70	2.67	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	40	17	0.67	0.11	3.33	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:	636	636	34.24	24.51	71.27	

Nädala keskmine :

600	26.92	24.9	70.21
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Ingveriga hautatud kana köögiviljadega	150	80	10.49	0.96	7.33	1;4;7
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	50	19	1.19	0.16	3.93	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:		725	31.47	22.36	97.29	

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	300	121	12.66	4.40	7.94	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	155	235	4.57	13.98	21.97	11;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:		715	29.75	28.66	79.23	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Vietnami stiilis veiselihahautis	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kurkumiriis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	60	13	0.63	0.05	2.04	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	50	15	0.64	0.18	2.99	
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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		747	33.58	23.88	96.23	

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kookosene kanasupp sidrunheina ja lair	300	223	15.69	21.41	19.15	4
Mango-kookosekreem laimiga	155	261	3.11	20.15	17.25	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: apelsin ja värsk kurk	150	40	1.34	0.08	8.70	
Kokku:		761	29.42	48.72	74.82	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	70	101	15.10	3.84	1.29	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Seesami-kapsasalat ingveriga	60	36	0.95	2.03	3.20	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	50	21	0.84	0.13	4.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		756	37.39	32.28	80.96	

Nädala keskmine : **741 32.32 31.18 85.71**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Ingveriga hautatud kana köögiviljadega	150	80	10.49	0.96	7.33	1;4;7
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	60	23	1.43	0.19	4.73	
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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:		811	29.50	26.80	109.43	

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	300	121	12.66	4.40	7.94	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	155	235	4.57	13.98	21.97	11;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
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 porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:		853	35.68	36.45	89.14	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Vietnami stiilis veiselihahautis	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kurkumiriis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	60	13	0.63	0.05	2.04	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	60	18	0.76	0.22	3.58	
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: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		858	31.32	32.56	105.25	

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kookosene kanasupp sidrunheina ja lair	350	261	18.30	24.97	22.34	4
Mango-kookosekreem laimiga	155	261	3.11	20.15	17.25	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
Snäkid: apelsin ja värske kurk	150	40	1.34	0.08	8.70	
Kokku:		875	34.86	53.28	90.24	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	70	101	15.10	3.84	1.29	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Seesami-kapsasalat ingveriga	60	36	0.95	2.03	3.20	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	60	26	1.00	0.17	4.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Hibiskuse tee	250	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		861	38.09	34.67	98.06	

Nädala keskmine :

852	33.89	36.75	98.42
-----	-------	-------	-------