

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese-kaste	130	82	7.94	2.46	6.87	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.56	0.11	2.54	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	40	13	0.50	0.16	2.73	
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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:	558		26.16	14.99	79.01	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	250	187	8.99	20.28	22.44	
Piimapuding	135	101	3.53	2.93	15.08	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	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:	577		21.82	30.02	82.61	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	250	280	13.32	4.51	46.61	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.44	0.38	3.85	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
Hiinakapsas, valge redis, sibul värske, tomat	40	9	0.41	0.08	1.42	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
Kokku:	631		27.04	19.30	86.86	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	250	106	13.52	1.60	9.35	4
Maasika-jogurtidessert	135	219	3.19	15.29	17.17	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	141	5.17	1.84	22.43	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	627		31.09	27.55	61.52	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.51	0.18	4.23	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.24	0.37	3.71	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	40	17	0.65	0.11	3.53	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Ingveritee sidruniga	125	2	0.06	0.03	0.53	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	167	6.11	2.17	26.51	1;2;3
Snäkid: apelsin ja nuikapsas	150	51	1.20	0.23	12.15	
Kokku:	616		28.23	16.62	86.50	

Nädala keskmine :

602	26.87	21.7	79.3
-----	-------	------	------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese-kaste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.05	
Peet, kaalikas, porrulauk, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.41	
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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:		705	31.61	21.64	94.56	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	300	225	10.78	24.33	26.93	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:		710	27.80	39.60	93.90	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	336	15.99	5.42	55.93	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Hiinakapsas, valge redis, sibul värske, tomat	50	11	0.51	0.10	1.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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: pirn ja kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
Kokku:		723	32.23	19.98	102.42	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Maasika-jogurtidessert	155	250	3.68	17.65	19.05	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: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:		749	37.46	35.14	68.47	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.82	0.21	4.88	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.29	0.45	4.45	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	50	22	0.81	0.13	4.43	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Ingveritee sidruniga	125	2	0.06	0.03	0.53	
PRIA: piim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: apelsin ja nuikapsas	150	51	1.20	0.23	12.15	
Kokku:		727	33.15	19.80	101.46	

Nädala keskmine : **723 32.45 27.23 92.16**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese-kaste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.05	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	60	19	0.75	0.23	4.10	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:		816	30.48	26.41	110.67	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-köögiviljasupp	300	225	10.78	24.33	26.93	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:		819	32.39	45.01	103.21	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 10–12 klass

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiharisoto	300	336	15.99	5.42	55.93	
Ahjuportandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Hiinakapsas, valge redis, sibul värske, tomat	60	13	0.61	0.13	2.12	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
Kokku:		808	30.27	27.58	107.64	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Maasika-jogurtidessert	155	250	3.68	17.65	19.05	2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	218	8.00	2.84	34.66	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:		870	42.52	40.72	79.82	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-liilkapsahautis	150	60	9.82	0.21	4.88	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Ahjukaartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.29	0.45	4.45	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	60	26	0.97	0.17	5.29	
Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25	0.51	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Ingveritee sidruniga	250	5	0.13	0.06	1.06	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Snäkid: apelsin ja nuikapsas	150	51	1.20	0.23	12.15	
Kokku:		816	30.34	30.04	103.14	

Nädala keskmine :

826	33.2	33.95	100.9
-----	------	-------	-------