

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	130	124	8.09	7.01	7.28	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		615	22.90	18.76	91.22	

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanalihaga	250	95	11.48	0.32	11.92	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	159	2.03	9.27	17.28	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		579	22.84	22.69	73.29	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	130	128	10.97	6.44	6.57	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		588	22.08	20.55	81.27	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	250	132	10.47	2.93	17.11	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		613	19.09	21.40	87.87	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	250	300	15.22	2.22	54.69	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		611	24.00	14.18	99.95	

Nädala keskmine :

601	22.18	19.52	86.72
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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 porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		754	27.42	25.76	106.02	

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanalihaga	300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	172	2.19	10.05	18.72	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		710	28.95	28.58	87.13	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		728	26.76	27.49	96.47	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		784	24.53	25.03	116.33	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		766	29.31	20.28	119.98	

Nädala keskmine :

748	27.39	25.43	105.19
------------	--------------	--------------	---------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		840	27.03	28.73	120.79	

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Borš kanalihaga	300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		800	30.80	32.62	98.36	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		812	28.81	33.08	103.29	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		869	27.76	29.92	123.67	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		865	31.88	25.87	129.82	

Nädala keskmine :

837	29.26	30.04	115.19
-----	-------	-------	--------