

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kalkuni - juustukaste	130	178	10.89	13.27	4.20	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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		637	25.61	25.56	79.20	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	250	181	15.42	3.85	23.21	9
Leivavaht	80	112	1.81	0.46	23.87	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		568	25.77	12.20	90.04	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kanaga	250	347	18.39	3.27	59.87	1
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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 :	643		29.49	12.22	104.84	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	250	222	16.67	13.77	8.78	2;4
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	630		29.09	28.33	65.15	

Lisaroog

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

reede, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.77	4.04	26.74	
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	558	558	21.43	18.43	80.34	

Nädala keskmine :

607	26.28	19.35	83.91
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	206	12.56	15.31	4.84	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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		756	30.49	30.59	93.47	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18.51	4.62	27.85	9
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		717	32.54	17.98	107.99	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kanaga	300	417	22.07	3.92	71.84	1
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :		774	35.03	15.60	124.55	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	300	266	20.01	16.52	10.53	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		787	36.24	35.57	81.00	

Lisaroog

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

reede, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.12	4.85	32.08	
Ahjuportogandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	720	720	27.33	27.35	96.06	

Nädala keskmine :

751

32.33

25.42

100.61

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	206	12.56	15.31	4.84	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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		842	29.33	36.27	103.01	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18.51	4.62	27.85	9
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		802	35.39	20.92	119.66	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kanaga	300	417	22.07	3.92	71.84	1
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		859	37.07	21.18	131.37	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuuustuga	300	266	20.01	16.52	10.53	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		873	39.09	38.53	92.65	

Lisaröög

Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

reede, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.12	4.85	32.08	
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	806	806	29.03	31.06	106.81	

Nädala keskmine :

836	33.98	29.59	110.7
-----	-------	-------	-------