

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	130	122	8.28	6.82	7.07	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	50	25	0.49	1.36	3.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	580	22.48	20.66	79.42	
teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögililja - frikadellisupp	250	134	10.45	3.55	15.73	1;3
Kohupiimakreem	80	82	5.83	2.12	9.70	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	557	27.39	15.10	78.99	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kanapasta	250	315	17.22	7.68	43.81	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	634	25.48	15.77	98.62	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	550	22.16	16.14	81.47	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	130	96	7.84	3.76	7.61	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		553	19.52	17.74	82.39	

Nädala keskmine :

575	23.41	17.08	84.18
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	60	30	0.59	1.63	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	720	26.89	27.89	94.36	
teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögililja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	716	35.38	23.49	92.92	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	799	31.50	23.05	117.50	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :	715	28.38	20.29	106.95	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	716	24.65	24.59	103.08	

Nädala keskmine : **733 29.36 23.86 102.96**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	60	30	0.59	1.63	3.63	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	819	27.39	30.74	111.54	
teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögililja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	35	195	8.46	15.90	7.08	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	802	38.24	26.43	104.58	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	891	33.52	28.63	125.90	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	814	32.04	25.33	116.97	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		830	27.52	30.51	115.23	

Nädala keskmine : **831 31.74 28.33 114.84**