

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	130	162	8.18	8.51	13.80	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	603		21.67	21.30	86.10	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT I	250	124	12.25	0.44	17.98	1
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	628		24.35	32.38	61.61	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	80	54	1.45	4.04	3.62	2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Kartulipuder	50	39	1.11	0.50	7.66	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat	50	23	0.78	0.35	4.20	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	50	10	0.64	0.16	1.84	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		602	25.93	20.94	80.00	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	130	194	7.56	13.77	10.10	1;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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		624	27.03	30.02	62.90	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	250	525	23.04	22.47	56.79	1;2;6
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	130	3	0.07	0.03	0.55	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		727	29.84	26.95	93.86	

Nädala keskmine :

637	25.76	26.32	76.89
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		728	27.42	27.69	99.02	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBER	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		766	30.47	35.75	82.19	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTT	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	28	0.93	0.42	5.05	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	60	12	0.76	0.20	2.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		716	29.04	24.09	98.43	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		766	33.32	36.20	78.23	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMA	300	630	27.64	26.96	68.14	1;2;6
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		848	35.43	31.43	108.70	

Nädala keskmine :

765	31.14	31.03	93.31
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		846	31.35	33.35	112.17	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT LA	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	150	308	5.57	29.10	5.82	2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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 :		857	32.40	41.91	88.67	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	28	0.93	0.42	5.05	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	60	12	0.76	0.20	2.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		813	32.31	27.85	110.97	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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 :		852	36.18	39.15	89.88	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	300	630	27.64	26.96	68.14	1;2;6
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		874	36.09	32.66	111.76	

Nädala keskmine : **848** **33.67** **34.98** **102.69**