

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	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 sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	580	580	22.71	20.37	79.88	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögililja - frikadellisupp	250	134	10.45	3.55	15.73	1;3
Õuna - 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	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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	574	574	23.61	14.71	88.02	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kanapasta	250	315	17.22	7.68	43.81	1;2
Röstitud 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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		595	22.48	19.55	83.50	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	80	82	5.83	2.12	9.70	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
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 :		564	26.31	17.03	77.83	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<b>Kokku :</b>		<b>578</b>	<b>22.07</b>	<b>20.93</b>	<b>80.69</b>	

**Nädala keskmine :**

<b>578</b>	<b>23.44</b>	<b>18.52</b>	<b>81.98</b>
------------	--------------	--------------	--------------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	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 sibul	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		737	27.94	26.50	100.16	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögililja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Õuna - 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	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		705	29.61	22.32	98.99	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Rõstitud 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	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		712	27.81	23.19	99.37	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		728	34.09	23.55	96.64	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		727	26.78	27.59	98.72	

Nädala keskmine : **722    29.25    24.63    98.78**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	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 sibul	60	30	0.59	1.63	3.63	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		830	30.98	30.18	113.38	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögililja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Õuna - 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	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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		819	33.29	25.60	115.97	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	13	71	2.96	5.68	3.23	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		815	31.04	26.92	113.49	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		812	37.34	28.43	103.99	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
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	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
<b>Kokku :</b>	<b>823</b>	<b>823</b>	<b>30.70</b>	<b>30.84</b>	<b>111.93</b>	

**Nädala keskmine :**

<b>820</b>	<b>32.67</b>	<b>28.39</b>	<b>111.75</b>
------------	--------------	--------------	---------------