

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		641	22.25	19.49	96.51	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		580	26.41	17.52	79.11	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Koorekaste tilliga	80	104	1.58	8.50	5.44	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	50	15	0.82	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	590	22.82	21.02	80.39	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaseljanka	250	158	13.03	8.07	8.52	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	211	6.99	10.06	23.26	1;2;6
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	630	26.41	26.50	72.05	
<b>Lisaroo</b>						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	277	13.27	5.23	45.18	
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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 :		590	21.74	21.03	83.87	

Nädala keskmine : 

<b>606</b>	<b>23.93</b>	<b>21.11</b>	<b>82.39</b>
------------	--------------	--------------	--------------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		786	27.43	25.98	113.63	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		753	33.60	24.70	99.18	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	60	18	0.98	0.13	3.64	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		738	27.44	27.45	98.84	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		779	32.94	32.59	88.98	
<b>Lisaroo</b>						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		735	27.56	27.46	100.94	

Nädala keskmine : 

<b>758</b>	<b>29.79</b>	<b>27.64</b>	<b>100.31</b>
------------	--------------	--------------	---------------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
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	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
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 :		811	28.30	26.85	118.54	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		838	36.46	27.65	110.84	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	60	18	0.98	0.13	3.64	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	829	31.13	30.26	111.81	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	865	35.79	35.55	100.63	
<b>Lisaroo</b>						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Ahjuportandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		822	31.50	30.80	111.97	

Nädala keskmine : **833**   **32.64**   **30.22**   **110.76**