

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| esmaspäev, 25.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |               |           |
| Maksakaste                                | 130      | 99   | 7.26     | 5.35     | 5.71          | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 50       | 17   | 1.68     | 0.19     | 2.94          |           |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 71   | 2.08     | 0.47     | 14.30         | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52   | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandi - porrulaugusalat                | 50       | 18   | 0.57     | 0.45     | 3.61          |           |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet            | 50       | 11   | 0.60     | 0.09     | 2.19          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 11       | 62   | 0.12     | 6.70     | 0.23          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1.14     | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Kummeli tee                               | 125      | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| 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 :                                   |          | 577  | 21.68    | 20.32    | 79.77         |           |

| teisipäev, 26.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |               |           |
| Borš kanalihaga                           | 250      | 95   | 11.48    | 0.32     | 11.92         |           |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga             | 120      | 159  | 2.03     | 9.27     | 17.28         | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 15       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57   | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   |          | 608  | 23.66    | 23.03    | 78.61         |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

| kolmapäev, 27.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |               |           |
| Kala-koorekaste                           | 130      | 128  | 10.97    | 6.44     | 6.57          | 1;2;4     |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 50       | 20   | 0.57     | 0.42     | 4.20          |           |
| Kartulipuder                              | 50       | 50   | 1.37     | 0.45     | 10.50         | 2         |
| Keedetud riis                             | 50       | 64   | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Peedisalat jogurtiga                      | 50       | 22   | 0.88     | 0.22     | 4.12          | 2         |
| Kapsas, porgand, mais, tomat              | 50       | 22   | 0.73     | 0.20     | 4.69          |           |
| 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) | 35       | 101  | 2.87     | 1.18     | 18.63         | 1;11;2    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53   | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   |          | 573  | 21.67    | 20.39    | 78.60         |           |

| neljapäev, 28.mai                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |               |           |
| Külasupp sealihaga                        | 250      | 132  | 10.47    | 2.93     | 17.11         | 1         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik               | 80       | 232  | 3.55     | 8.15     | 36.22         | 1;2       |
| Vahukoor                                  | 20       | 67   | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 5        | 28   | 1.21     | 2.27     | 1.01          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15       | 43   | 1.23     | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96   | 1.72     | 0.38     | 22.28         |           |
| Kokku :                                   |          | 599  | 18.68    | 21.23    | 85.21         |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

| reede, 29.mai                             | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |      |          |          |               |           |
| Kanapilaff                                | 250      | 300  | 15.22    | 2.22     | 54.69         |           |
| Aurutatud rohelised herned                | 50       | 37   | 2.73     | 0.21     | 7.14          |           |
| Kapsasalat tilliga                        | 50       | 14   | 0.56     | 0.36     | 2.69          |           |
| Peet, porgand, porru, kaalikas            | 50       | 17   | 0.70     | 0.16     | 3.52          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 8        | 44   | 1.82     | 3.50     | 1.99          | 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 kurgi snäkid                       | 150      | 38   | 0.60     | 0.34     | 9.00          |           |
| Kokku :                                   |          | 609  | 23.05    | 16.45    | 94.81         |           |

Nädala keskmine : 

|            |              |              |             |
|------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>593</b> | <b>21.75</b> | <b>20.28</b> | <b>83.4</b> |
|------------|--------------|--------------|-------------|

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

| esmaspäev, 25.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Maksakaste                                | 150      | 114          | 8.38     | 6.18     | 6.59          | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 60       | 20           | 2.02     | 0.22     | 3.53          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 85           | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62           | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Porgandi - porrulaugusalat                | 60       | 22           | 0.69     | 0.54     | 4.33          |           |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet            | 60       | 13           | 0.72     | 0.10     | 2.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 13       | 73           | 0.15     | 7.92     | 0.28          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 14       | 77           | 3.19     | 6.12     | 3.48          | 11        |
| Kummeli tee                               | 125      | 0            | 0        | 0        | 0             |           |
| 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    |
| Banaan ja porgandi snäkid                 | 150      | 103          | 1.65     | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                                   |          | 730          | 27.38    | 27.04    | 97.89         |           |

| teisipäev, 26.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Borš kanalihaga                           | 300      | 114          | 13.78    | 0.38     | 14.31         |           |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga             | 130      | 172          | 2.19     | 10.05    | 18.72         | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 25       | 140          | 6.04     | 11.36    | 5.06          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74     | 2.35     | 37.27         | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57           | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   |          | 725          | 29.36    | 28.74    | 89.80         |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

| kolmapäev, 27.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Kala-koorekaste                           | 150      | 148          | 12.66    | 7.43     | 7.58          | 1;2;4     |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 60       | 24           | 0.69     | 0.51     | 5.04          |           |
| Kartulipuder                              | 60       | 61           | 1.64     | 0.54     | 12.60         | 2         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Peedisalat jogurtiga                      | 60       | 26           | 1.06     | 0.26     | 4.95          | 2         |
| Kapsas, porgand, mais, tomat              | 60       | 26           | 0.87     | 0.24     | 5.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 13       | 73           | 0.15     | 7.92     | 0.28          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 17       | 93           | 3.88     | 7.43     | 4.22          | 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    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53           | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   |          | 742          | 27.61    | 27.31    | 99.59         |           |

| neljapäev, 28.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Külasupp sealihaga                        | 300      | 159          | 12.56    | 3.51     | 20.54         | 1         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik               | 100      | 291          | 4.44     | 10.19    | 45.28         | 1;2       |
| Vahukoor                                  | 20       | 67           | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 10       | 56           | 2.42     | 4.54     | 2.02          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96           | 1.72     | 0.38     | 22.28         |           |
| Kokku :                                   |          | 755          | 24.10    | 26.63    | 106.69        |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

| reede, 29.mai                             | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Kanapilaff                                | 300      | 361          | 18.26    | 2.67     | 65.63         |           |
| Aurutatud rohelised herned                | 50       | 37           | 2.73     | 0.21     | 7.14          |           |
| Kapsasalat tilliga                        | 60       | 17           | 0.67     | 0.43     | 3.22          |           |
| Peet, porgand, porru, kaalikas            | 60       | 20           | 0.84     | 0.20     | 4.23          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 13       | 71           | 2.96     | 5.68     | 3.23          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15       | 43           | 1.23     | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38           | 0.60     | 0.34     | 9.00          |           |
| Kokku :                                   |          | 707          | 27.48    | 19.19    | 109.38        |           |

Nädala keskmine : 

|            |              |              |               |
|------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>732</b> | <b>27.19</b> | <b>25.78</b> | <b>100.67</b> |
|------------|--------------|--------------|---------------|

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| esmaspäev, 25.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Maksakaste                                | 150      | 114          | 8.38     | 6.18     | 6.59          | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 60       | 20           | 2.02     | 0.22     | 3.53          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 85           | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62           | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Porgandi - porrulaugusalat                | 60       | 22           | 0.69     | 0.54     | 4.33          |           |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet            | 60       | 13           | 0.72     | 0.10     | 2.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.06     | 3.05     | 0.11          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 39       | 214          | 8.89     | 17.05    | 9.68          | 11        |
| Kummeli tee                               | 180      | 0            | 0        | 0        | 0             |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158          | 4.51     | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Banaan ja porgandi snäkid                 | 150      | 103          | 1.65     | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                                   |          | 821          | 31.02    | 30.15    | 111.50        |           |

| teisipäev, 26.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Borš kanalihaga                           | 300      | 114          | 13.78    | 0.38     | 14.31         |           |
| Hapukoor, R 20 %                          | 30       | 61           | 0.84     | 6.00     | 1.08          | 2         |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga             | 150      | 199          | 2.53     | 11.59    | 21.60         | 2         |
| 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    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57           | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   |          | 829          | 31.63    | 32.96    | 103.68        |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| kolmapäev, 27.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Kala-koorekaste                           | 150      | 148          | 12.66    | 7.43     | 7.58          | 1;2;4     |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 60       | 24           | 0.69     | 0.51     | 5.04          |           |
| Kartulipuder                              | 60       | 61           | 1.64     | 0.54     | 12.60         | 2         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77           | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Peedisalat jogurtiga                      | 60       | 26           | 1.06     | 0.26     | 4.95          | 2         |
| Kapsas, porgand, mais, tomat              | 60       | 26           | 0.87     | 0.24     | 5.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56           | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 27       | 148          | 6.16     | 11.80    | 6.70          | 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 redise snäkid                      | 150      | 53           | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   |          | 838          | 31.52    | 30.55    | 112.80        |           |

| neljapäev, 28.mai                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Külasupp sealihaga                        | 300      | 159          | 12.56    | 3.51     | 20.54         | 1         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik               | 100      | 291          | 4.44     | 10.19    | 45.28         | 1;2       |
| Vahukoor                                  | 20       | 67           | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| 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    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96           | 1.72     | 0.38     | 22.28         |           |
| Kokku :                                   |          | 811          | 26.12    | 29.24    | 113.03        |           |

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

| reede, 29.mai                             | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |          |          |               |           |
| Kanapilaff                                | 300      | 361          | 18.26    | 2.67     | 65.63         |           |
| Aurutatud rohelised herned                | 60       | 44           | 3.28     | 0.25     | 8.57          |           |
| Kapsasalat tilliga                        | 60       | 17           | 0.67     | 0.43     | 3.22          |           |
| Peet, porgand, porru, kaalikas            | 60       | 20           | 0.84     | 0.20     | 4.23          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84           | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 34       | 187          | 7.75     | 14.86    | 8.44          | 11        |
| Mahlajook                                 | 180      | 43           | 0.02     | 0.02     | 10.35         |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 5        | 14           | 0.41     | 0.17     | 2.66          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38           | 0.60     | 0.34     | 9.00          |           |
| Kokku :                                   |          | 808          | 32.00    | 28.08    | 112.42        |           |

Nädala keskmine : **822**   **30.46**   **30.2**   **110.69**