

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaguljašš	130	115	9.33	4.79	8.26	1;2
Röstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	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	1.26	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		627	23.31	21.10	88.31	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	250	165	7.36	9.69	12.03	
Leivavaht	80	112	1.81	0.46	23.87	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	159	4.63	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		570	19.35	18.41	80.23	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanapasta	250	357	17.05	11.48	44.89	1;2
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	9	0.56	0.29	0.74	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	601	27.35	20.42	78.09	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	606	29.45	28.19	58.03	
Lisarook						
Kalamääre	35	56	3.69	4.26	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.67	4.00	26.21	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.44	0.38	3.85	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	12	68	3.21	5.55	1.49	11
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	159	4.63	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		601	22.60	21.30	80.34	

Nädala keskmine :

601	24.41	21.88	77
------------	--------------	--------------	-----------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaguljašš	150	133	10.76	5.52	9.53	1;2
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	8	45	2.14	3.70	0.99	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)	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		726	28.02	25.07	99.90	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	300	198	8.83	11.62	14.44	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		731	25.24	25.70	97.77	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanapasta	300	428	20.46	13.77	53.87	1;2
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	767	33.28	26.41	99.64	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	796	37.88	35.91	78.71	

Lisaroo

Kalamääre	35	56	3.69	4.26	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		744	28.70	27.07	96.80	

Nädala keskmine :

753	30.62	28.03	94.56
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaguljašš	150	133	10.76	5.52	9.53	1;2
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	33	186	8.83	15.25	4.10	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	130	3.79	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		841	32.72	29.40	113.60	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihasupp	300	198	8.83	11.62	14.44	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		818	28.28	28.75	108.99	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanapasta	300	428	20.46	13.77	53.87	1;2
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.17	0.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	188	5.47	2.18	34.60	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		862	35.71	29.57	113.28	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		882	40.93	38.95	89.93	

Lisaroo

Kalamääre	35	56	3.69	4.26	0.67	2;4
-----------	----	----	------	------	------	-----

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	27	152	7.22	12.48	3.35	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		842	32.26	30.98	108.31	

Nädala keskmine : **849** **33.98** **31.53** **106.82**