

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0.27	0.38	5.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	6	34	1.60	2.77	0.74	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)	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	605		22.90	21.71	80.87	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	250	140	11.44	3.77	15.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasika-jogurtidessert	130	199	3.19	15.29	12.18	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	639		23.67	32.11	64.67	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakkliha-köögiviljaroog	250	247	9.54	9.84	30.55	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	130	3.79	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		638	22.34	26.05	80.46	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	250	230	19.25	9.07	16.97	
Marja- rukkivaht	80	71	1.36	0.29	15.81	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)	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Arbuus ja valge kapsa snäkid	150	43	1.20	0.38	9.45	
Kokku :		601	31.06	17.74	77.74	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

reede, 12.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	130	90	10.10	2.90	5.77	4
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.72	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	12	68	3.21	5.55	1.49	11
Ingveritee sidruniga	130	3	0.07	0.03	0.55	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	130	3.79	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		588	22.58	21.16	78.93	

Nädala keskmine : 

<b>614</b>	<b>24.51</b>	<b>23.75</b>	<b>76.53</b>
------------	--------------	--------------	--------------

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.32	0.46	6.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	9	51	2.41	4.16	1.12	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)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		746	27.92	26.33	100.31	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	300	169	13.73	4.52	18.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasika-jogurtidessert	150	230	3.68	17.65	14.06	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		784	29.99	40.31	76.04	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.45	11.81	36.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	188	5.47	2.18	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		778	27.61	30.57	99.75	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.10	10.89	20.36	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Arbuus ja valge kapsa snäkid	150	43	1.20	0.38	9.45	
Kokku :		723	37.45	22.34	90.99	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.07	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	18	101	4.82	8.32	2.23	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		741	28.80	25.54	100.94	

Nädala keskmine : **754**   **30.35**   **29.02**   **93.61**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.32	0.46	6.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	35	197	9.36	16.17	4.34	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	188	5.47	2.18	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		860	32.86	30.52	114.09	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	300	169	13.73	4.52	18.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Maasika-jogurtidessert	150	230	3.68	17.65	14.06	2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		880	33.16	44.35	87.45	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.45	11.81	36.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	36	203	9.63	16.64	4.47	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.17	0.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		890	31.36	34.83	113.98	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.10	10.89	20.36	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Arbuus ja valge kapsa snäkid	150	43	1.20	0.38	9.45	
Kokku :		809	40.49	25.38	102.22	

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.07	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	26	147	6.96	12.01	3.23	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
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	
<b>Kokku :</b>		<b>839</b>	<b>32.63</b>	<b>29.30</b>	<b>112.69</b>	

**Nädala keskmine :**

<b>856</b>	<b>34.1</b>	<b>32.88</b>	<b>106.09</b>
------------	-------------	--------------	---------------