

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	130	123	10.17	3.32	14.01	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	50	18	1.01	0.14	3.94	
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	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	635		25.08	21.25	90.65	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimakreem	120	205	9.17	13.52	11.04	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :	598		29.03	21.93	70.04	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	130	82	7.09	2.09	9.07	
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	603		21.75	21.10	85.22	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4
Sepiku - õunavorm	80	162	4.40	3.35	29.15	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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 :	595		23.88	20.65	80.01	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass

reede, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	250	279	13.89	3.94	47.98	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	576		21.59	18.02	89.25	

Nädala keskmine :

602	24.27	20.59	83.03
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat õunaga	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		776	29.83	27.91	106.86	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :		706	34.49	26.71	80.54	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	95	8.18	2.41	10.47	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	16	0.88	0.47	2.35	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		711	25.78	22.42	105.20	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		738	29.38	25.08	99.99	
Lisaroog						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat pirniga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		727	26.71	24.57	107.87	

Nädala keskmine :

732	29.24	25.34	100.09
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat õunaga	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, herne	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		834	28.62	30.52	116.31	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :		821	37.78	28.06	101.83	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	150	95	8.18	2.41	10.47	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	16	0.88	0.47	2.35	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		824	28.62	28.31	117.20	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		824	31.84	26.09	115.96	
Lisaröög						
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat pirniga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	841		29.58	30.50	120.01	

Nädala keskmine :

829	31.29	28.7	114.26
-----	-------	------	--------