

Koolilõuna nädalamenüü
Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	127	9.69	6.89	6.80	1,2
Ahjuportandi ribad	40	20	0.47	0.72	3.50	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid köögiviljadega	40	42	0.97	1.13	7.32	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	40	13	0.50	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	601	601	21.52	20.75	84.75	

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	120	146	7.19	10.65	5.64	1,2
Magushapu kanakaste	120	109	8.05	4.41	9.56	

Taimetoi

Oa- ja aedviljahautis	120	81	3.14	3.93	7.88	9
-----------------------	-----	----	------	------	------	---

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12.56	12.69	14.31	
Puuviljasalat	130	43	0.55	0.34	10.42	
Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	611	611	24.71	20.52	83.40	

Lisaroad

Kanasupp	230	248	8.45	17.84	15.41	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	

Taimetoi

Kartuli - läätsesupp	230	216	7.05	9.80	24.39	
----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	146	7.19	10.65	5.64	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud riis köögiviljadega	40	51	1.25	0.42	10.71	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, henn	40	16	0.83	0.13	3.40	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	604	604	19.76	22.85	81.62	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9

Taimetoi

Kuskuss köögiviljadega	230	319	7.99	12.94	44.27	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	230	164	8.51	8.56	14.23	4
Vaniilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.06	22.96	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	680	680	25.46	23.69	91.30	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	230	138	10.24	7.34	8.22	4
Koorene kalasupp	230	147	12.79	6.14	10.66	2,4

Taimetoi

Minestroone supp (lihata)	230	156	2.59	9.50	16.13	1;9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-llikapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Õun ja salatitehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	586	586	21.96	20.91	83.61	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	120	113	8.28	7.06	4.26	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	139	5.36	10.78	5.41	

Taimetoi

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	130	4.95	5.53	13.64	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü
Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaströoganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuportandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	699	25.77	23.54	99.18		

Lisaroad						
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	

Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	665	26.72	22.10	91.48		

Lisaroad						
Kanasupp	250	270	9.18	19.39	16.75	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	697	23.12	26.65	93.29		

Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8.69	14.07	48.12	1

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	179	9.25	9.30	15.46	4
Vaniilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.06	22.96	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	694	26.20	24.43	92.53		

Lisaroad						
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4

Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	250	170	2.81	10.32	17.54	1;9

reede, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	692	26.44	24.24	98.49		

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	

Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

Koolilõuna nädalamenüü
Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuportandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1.46	1.69	10.98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	797	797	27.67	27.65	112.71	

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
-----------------------	-----	-----	------	------	------	---

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniiljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	745	745	27.85	22.88	107.80	

Lisaroad

Kanasupp	300	324	11.02	23.27	20.10	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	300	282	9.20	12.78	31.81	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, henn	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	769	769	25.14	28.02	106.22	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	280	388	9.73	15.76	53.90	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	214	11.10	11.16	18.56	4
Vaniilje-kooretarretis	150	214	5.98	9.30	26.49	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	767	767	26.63	25.02	108.21	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	300	180	13.35	9.57	10.72	4
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4

Taimetoit

Minestroone supp (lihata)	300	204	3.38	12.39	21.04	1;9
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

reede, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-llikapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	756	756	27.98	25.35	110.45	

Lisaroad

Koorene sealiihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	

Taimetoit

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü
Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanaströoganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuportandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1.46	1.69	10.98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		896	30.13	33.49	122.04	

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
-----------------------	-----	-----	------	------	------	---

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	350	332	19.11	19.31	21.77	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniiljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		793	30.58	25.64	110.91	

Lisaroad

Kanasupp	350	378	12.85	27.14	23.45	
Hakkliha - köögiviljasupp	350	347	12.38	20.19	30.25	

Taimetoit

Kartuli - läätsesupp	350	329	10.73	14.91	37.11	
----------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		827	26.83	28.85	116.68	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	300	416	10.43	16.88	57.74	1
------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	350	250	12.95	13.02	21.65	4
Vaniilje-kooretarretis	150	214	5.98	9.30	26.49	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		802	28.48	26.88	111.30	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	350	209	15.58	11.16	12.50	4
Koorene kalasupp	350	224	19.46	9.34	16.22	2,4

Taimetoit

Minestroone supp (lihata)	350	237	3.94	14.45	24.55	1;9
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

reede, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		909	32.35	34.05	125.46	

Lisaroad

Koorene sealiihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	

Taimetoit

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--