

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjupartulid 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	5	28	0.05	3.03	0.23	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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	591	20.88	18.57		87.27	

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Magushapu kanakaste	120	111	8.14	4.54	9.75	

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9
-----------------------	-----	----	------	------	------	---

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12.56	12.69	14.31	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	648	29.45	26.66		74.57	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	230	265	8.81	19.84	14.33	
Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

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

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Ajukõrvitsakuubikud	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, herned	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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	599	18.91	20.81		85.64	

Lisaroad

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

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	230	320	8.05	12.95	44.56	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	230	166	8.57	8.57	14.51	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.07	22.39	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	594	20.40	19.14		84.63	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalasupp	230	192	12.35	11.16	11.02	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Minestroone supp (lihata)	230	159	2.64	9.53	16.71	1;9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana-llikkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Ajukartulid 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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja salatitehne snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	601	22.38	20.67		87.36	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	

Taimetoit

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	120	131	4.98	5.53	13.79	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjupartulid 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	5	28	0.05	3.03	0.23	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	677	24.53	21.40	99.15		

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	

Taimetoi

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.november	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	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	734	32.30	28.52	88.87		

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	250	288	9.58	21.57	15.58	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoi

Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	
----------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	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, herned	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	689	22.27	24.20	97.40		

Lisaroad

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

Taimetoi

Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Vanilje-koorretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	666	22.76	21.45	94.68		

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	209	13.42	12.13	11.98	2,4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoi

Mimestroone supp (lihata)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

reed, 24.november	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	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjupartulid 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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatitehne snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	691	26.43	23.75	99.68		

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoi

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1,2
Ahjuportandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	774	774	26.40	25.40	112.81	

Lisaroad

Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	

Taimetoit

Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.november	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	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
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 :	825	825	36.27	31.78	99.96	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	300	346	11.49	25.88	18.69	
Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

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

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	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, herned	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
Maltsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	774	774	24.69	25.67	113.09	

Lisaroad

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

Taimetoit

Kuskuss köögiviljadega	280	390	9.80	15.77	54.24	1
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	745	745	25.86	23.82	105.81	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	280	170	12.55	8.96	10.54	4
Koorene kalasupp	280	234	15.03	13.59	13.42	2,4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Mimestroone supp (lihata)	280	193	3.21	11.60	20.35	1,9
---------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

reed, 24.november	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja salatitehne snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	756	756	27.95	24.79	111.74	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1,2
Ahjuportgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	873	28.83	31.11	122.27		

Lisaroad						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	

Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 21.november	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	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	797	29.50	30.67	102.16		

Lisaroad						
Kana-köögiviljasupp	350	403	13.41	30.19	21.80	
Hakkliha - köögiviljasupp	350	347	12.38	20.19	30.25	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	350	329	10.73	14.91	37.11	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	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, herned	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	846	25.97	29.20	121.32		

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

Taimetoit						
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	810	28.55	26.02	114.29		

Lisaroad						
Kalaspupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalasupp	300	250	16.11	14.56	14.38	2,4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Minestroone supp (lihata)	300	207	3.44	12.43	21.80	1,9

reed, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana-illikapsahautis	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 sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja salatilihe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	908	32.28	33.33	126.94		

Lisaroad						
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	