

## Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

| esmaspäev, 27.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |          |                |           |
| Sealihagulašš                             | 120      | 156   | 6.99      | 9.31     | 11.20          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 40       | 10    | 0.77      | 0.10     | 2.21           |           |
| Keedetud tatar                            | 40       | 48    | 1.67      | 0.56     | 9.28           |           |
| Keedetud makaronid                        | 40       | 64    | 1.66      | 1.18     | 11.44          | 1         |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 40       | 24    | 0.64      | 0.88     | 3.45           |           |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller    | 40       | 10    | 0.39      | 0.10     | 2.34           | 9         |
| 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) | 55       | 158   | 4.51      | 1.85     | 29.28          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38    | 0.60      | 0.34     | 9.00           |           |
| Kokku :                                   | 595      | 18.44 | 19.56     | 87.14    |                |           |

**Lisaroad**

|                        |     |     |      |      |      |  |
|------------------------|-----|-----|------|------|------|--|
| Tomatine hakklihakaste | 120 | 109 | 7.32 | 6.61 | 5.39 |  |
| Kanapada seentega      | 120 | 101 | 6.31 | 4.45 | 9.37 |  |

**Taimetoit**

|                           |     |     |      |      |       |  |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögivilja - läätsegujašš | 120 | 166 | 6.19 | 6.50 | 18.94 |  |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 28.november                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                               |          |       |           |          |                |           |
| Kana - ananassi kaste                      | 120      | 105   | 4.60      | 4.43     | 11.93          |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega              | 40       | 24    | 0.77      | 0.50     | 4.21           |           |
| Keedetud riis                              | 40       | 52    | 1.01      | 0.43     | 10.92          |           |
| Keedetud kartulid                          | 40       | 42    | 1.06      | 0.06     | 9.46           |           |
| Hapukapsasalat sibulaga                    | 40       | 24    | 0.40      | 0.89     | 3.82           |           |
| Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge red | 40       | 8     | 0.42      | 0.45     | 1.73           |           |
| 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                           | 150      | 104   | 10.32     | 4.20     | 6.24           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)  | 40       | 115   | 3.28      | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                    | 150      | 57    | 1.05      | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                    | 588      | 24.19 | 18.24     | 85.42    |                |           |

**Lisaroad**

|                         |     |     |      |       |      |     |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Hakkliha-köögiviljapada | 120 | 92  | 4.64 | 5.75  | 6.65 |     |
| Kurzeme strooganov      | 120 | 156 | 8.14 | 10.86 | 6.94 | 1;2 |

**Taimetoit**

|                         |     |     |       |      |       |  |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|
| Lillkapsa - läätseplaff | 230 | 303 | 12.65 | 4.21 | 54.61 |  |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|

| kolmapäev, 29.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen  |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|----------------|------------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |          |                |            |
| Kala pikkpoiss                            | 40       | 103   | 5.67      | 7.35     | 3.44           | 1;11;2;3;4 |
| Valge kaste maitserohelisega              | 80       | 67    | 1.52      | 4.83     | 4.53           | 1;2        |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 40       | 20    | 0.38      | 1.26     | 2.23           |            |
| Keedetud kartulid                         | 40       | 42    | 1.06      | 0.06     | 9.46           |            |
| Keedetud läätsed                          | 40       | 63    | 4.33      | 0.30     | 9.42           |            |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 40       | 15    | 0.41      | 1.04     | 1.39           |            |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 40       | 17    | 0.98      | 0.14     | 3.45           |            |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2       |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11         |
| Marjamorss                                | 130      | 54    | 0.20      | 0.02     | 13.00          |            |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |          |                | 2          |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115   | 3.28      | 1.34     | 21.30          | 1;11;2     |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90      | 0.50     | 12.90          |            |
| Kokku :                                   | 605      | 19.92 | 22.06     | 82.59    |                |            |

**Lisaroad**

|                                |     |     |      |      |      |       |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|
| Valgekalafilee koorekastmes    | 120 | 146 | 9.39 | 8.87 | 7.53 | 1;2;4 |
| Kala tomati ja paprika kastmes | 120 | 104 | 7.92 | 4.71 | 8.13 | 4     |

**Taimetoit**

|                                         |     |    |      |      |       |  |
|-----------------------------------------|-----|----|------|------|-------|--|
| Taimne bolognese kaste (hakitud soja)ga | 120 | 95 | 5.13 | 3.87 | 10.22 |  |
|-----------------------------------------|-----|----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 30.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |          |                |           |
| Frikadellisupp                            | 230      | 199   | 14.59     | 8.05     | 17.09          | 1;3       |
| Maasikakreem riisiga                      | 130      | 244   | 2.34      | 12.14    | 30.58          | 2         |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |          |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115   | 3.28      | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96    | 1.72      | 0.38     | 22.28          |           |
| Kokku :                                   | 654      | 21.93 | 21.91     | 91.25    |                |           |

**Lisaroad**

|                               |     |     |       |       |       |    |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 230 | 185 | 7.51  | 10.89 | 15.03 | 1  |
| Värskekapsasupp sealihaga     | 230 | 212 | 12.77 | 12.57 | 12.77 |    |
| Seemnesegu                    | 20  | 110 | 4.56  | 8.74  | 4.97  | 11 |

**Taimetoit**

|                                |     |     |      |      |       |  |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 230 | 152 | 3.06 | 7.45 | 19.07 |  |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| reed, 1.detsember                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |       |           |          |                |           |
| Kana pajaroog aedviljadega                | 120      | 130   | 7.36      | 8.67     | 7.15           |           |
| Aurutatud hernes, mais                    | 40       | 34    | 1.64      | 0.24     | 6.86           |           |
| Keedetud riis                             | 40       | 52    | 1.01      | 0.43     | 10.92          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 40       | 52    | 1.14      | 1.09     | 9.65           |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 40       | 19    | 0.28      | 1.26     | 2.07           |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 40       | 13    | 0.49      | 0.10     | 2.78           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 130      | 24    | 0.07      | 0.03     | 5.74           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |          |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirn ja redise snäkid                     | 150      | 43    | 1.05      | 0.38     | 10.58          |           |
| Kokku :                                   | 566      | 18.33 | 19.10     | 83.84    |                |           |

**Lisaroad**

|                                      |     |     |      |      |      |   |
|--------------------------------------|-----|-----|------|------|------|---|
| Chilli con carne veisehakklihaga     | 120 | 120 | 9.24 | 6.68 | 5.53 |   |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga | 120 | 111 | 4.03 | 8.08 | 6.66 | 9 |

**Taimetoit**

|                           |     |    |      |      |      |   |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|---|
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 120 | 71 | 2.53 | 3.93 | 6.31 | 9 |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|---|

## Koolilõuna nädalamenüü



| Grupp                                     |          | vanus 10-12  |           |          |                |           |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| esmaspäev, 27.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Sealihagulašš                             | 150      | 195          | 8.73      | 11.64    | 14.00          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 50       | 13           | 0.96      | 0.12     | 2.76           |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60           | 2.08      | 0.70     | 11.60          |           |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 80           | 2.08      | 1.47     | 14.30          | 1         |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 50       | 30           | 0.80      | 1.10     | 4.31           |           |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller    | 50       | 12           | 0.49      | 0.12     | 2.92           | 9         |
| 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) | 60       | 172          | 4.92      | 2.02     | 31.94          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38           | 0.60      | 0.34     | 9.00           |           |
| Kokku :                                   | 692      | 21.87        | 22.75     | 100.92   |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |              |           |          |                |           |
| Tomatine hakklihakaste                    | 150      | 136          | 9.14      | 8.26     | 6.74           |           |
| Kanapada seentega                         | 150      | 126          | 7.89      | 5.56     | 11.72          |           |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |              |           |          |                |           |
| Köögivilja - läätsegujašš                 | 150      | 207          | 7.74      | 8.13     | 23.68          |           |

| teisipäev, 28.november                     | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                               |          |              |           |          |                |           |
| Kana - ananassi kaste                      | 150      | 131          | 5.75      | 5.54     | 14.91          |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega              | 50       | 30           | 0.96      | 0.62     | 5.26           |           |
| Keedetud riis                              | 50       | 65           | 1.26      | 0.54     | 13.65          |           |
| Keedetud kartulid                          | 50       | 52           | 1.33      | 0.07     | 11.83          |           |
| Hapukapsasalat sibulaga                    | 50       | 31           | 0.50      | 1.12     | 4.78           |           |
| Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge red | 50       | 9            | 0.53      | 0.56     | 2.16           |           |
| 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                           | 150      | 104          | 10.32     | 4.20     | 6.24           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)  | 50       | 144          | 4.10      | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                    | 150      | 57           | 1.05      | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                    | 681      | 27.09        | 20.29     | 101.35   |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                            |          |              |           |          |                |           |
| Hakkliha-köögiviljapada                    | 150      | 115          | 5.80      | 7.19     | 8.32           |           |
| Kurzeme strooganov                         | 150      | 195          | 10.17     | 13.57    | 8.68           | 1;2       |
| <b>Taimetoit</b>                           |          |              |           |          |                |           |
| Lillkapsa - läätseplaff                    | 250      | 329          | 13.75     | 4.57     | 59.35          |           |

| kolmapäev, 29.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen  |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|------------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |            |
| Kala pikkoiss                             | 50       | 128          | 7.09      | 9.19     | 4.31           | 1;11;2;3;4 |
| Valge kaste maitserohelisega              | 100      | 83           | 1.90      | 6.04     | 5.67           | 1;2        |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 50       | 25           | 0.47      | 1.57     | 2.78           |            |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52           | 1.33      | 0.07     | 11.83          |            |
| Keedetud läätsed                          | 50       | 79           | 5.42      | 0.38     | 11.78          |            |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 50       | 19           | 0.51      | 1.31     | 1.73           |            |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 50       | 22           | 1.23      | 0.18     | 4.31           |            |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2       |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11         |
| Marjamorss                                | 150      | 63           | 0.23      | 0.02     | 15.00          |            |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 2          |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144          | 4.10      | 1.68     | 26.62          | 1;11;2     |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53           | 0.90      | 0.50     | 12.90          |            |
| Kokku :                                   | 723      | 24.37        | 26.16     | 98.40    |                |            |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |              |           |          |                |            |
| Valgekalafilee koorekastmes               | 150      | 183          | 11.74     | 11.09    | 9.41           | 1;2;4      |
| Kala tomati ja paprika kastmes            | 150      | 130          | 9.90      | 5.89     | 10.16          | 4          |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |              |           |          |                |            |
| Taimne bolognese kaste (hakitud soja)ga   | 150      | 119          | 6.41      | 4.83     | 12.78          |            |

| neljapäev, 30.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Frikadellisupp                            | 250      | 217          | 15.86     | 8.75     | 18.58          | 1;3       |
| Maasikakreem riisiga                      | 150      | 281          | 2.69      | 14.01    | 35.28          | 2         |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 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 :                                   | 737      | 24.37        | 24.82     | 102.76   |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |              |           |          |                |           |
| Kana - nuudlisupp kartulitega             | 250      | 201          | 8.16      | 11.84    | 16.34          | 1         |
| Värskekapsasupp sealihaga                 | 250      | 230          | 13.88     | 13.67    | 13.88          |           |
| Seemnesegu                                | 20       | 110          | 4.56      | 8.74     | 4.97           | 11        |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |              |           |          |                |           |
| Köögiviljasupp kikerhernestega            | 250      | 166          | 3.33      | 8.09     | 20.73          |           |

| reed, 1.detsember                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Kana pajaroog aedviljadega                | 150      | 163          | 9.20      | 10.84    | 8.93           |           |
| Aurutatud hernes, mais                    | 50       | 42           | 2.06      | 0.30     | 8.57           |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65           | 1.26      | 0.54     | 13.65          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65           | 1.42      | 1.37     | 12.06          |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 50       | 24           | 0.35      | 1.57     | 2.59           |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 50       | 16           | 0.61      | 0.12     | 3.48           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 150      | 27           | 0.08      | 0.03     | 6.63           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144          | 4.10      | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirn ja redise snäkid                     | 150      | 43           | 1.05      | 0.38     | 10.58          |           |
| Kokku :                                   | 645      | 21.32        | 22.05     | 94.58    |                |           |
| <b>Lisaroad</b>                           |          |              |           |          |                |           |
| Chilli con carne veisehakklihaga          | 150      | 150          | 11.55     | 8.35     | 6.92           |           |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga      | 150      | 139          | 5.04      | 10.10    | 8.33           | 9         |
| <b>Taimetoit</b>                          |          |              |           |          |                |           |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis                 | 150      | 89           | 3.16      | 4.91     | 7.88           | 9         |

## Koolilõuna nädalamenüü



### Grupp

vanus 13-15

| esmaspäev, 27.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Sealihagulašš                             | 150      | 195          | 8.73      | 11.64    | 14.00          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 60       | 16           | 1.15      | 0.14     | 3.31           |           |
| Keedetud tatar                            | 60       | 72           | 2.50      | 0.84     | 13.92          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 96           | 2.50      | 1.76     | 17.16          | 1         |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 60       | 36           | 0.95      | 1.32     | 5.17           |           |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller    | 60       | 15           | 0.58      | 0.15     | 3.51           | 9         |
| 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) | 70       | 201          | 5.74      | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38           | 0.60      | 0.34     | 9.00           |           |
| Kokku :                                   | 795      | 24.01        | 26.81     | 115.40   |                |           |

### Lisaroad

|                           |     |     |      |      |       |  |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Tomatine hakklihakaste    | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74  |  |
| Kanapada seentega         | 150 | 126 | 7.89 | 5.56 | 11.72 |  |
| <b>Taimetoit</b>          |     |     |      |      |       |  |
| Köögivilja - läätsegujašš | 150 | 207 | 7.74 | 8.13 | 23.68 |  |

| teisipäev, 28.november                     | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                               |          |              |           |          |                |           |
| Kana - ananassi kaste                      | 150      | 131          | 5.75      | 5.54     | 14.91          |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega              | 60       | 36           | 1.16      | 0.75     | 6.31           |           |
| Keedetud riis                              | 60       | 78           | 1.51      | 0.65     | 16.38          |           |
| Keedetud kartulid                          | 60       | 62           | 1.60      | 0.08     | 14.20          |           |
| Hapukapsasalat sibulaga                    | 60       | 37           | 0.61      | 1.34     | 5.73           |           |
| Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge red | 60       | 11           | 0.63      | 0.67     | 2.60           |           |
| 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           |           |
| Pria piimatooted                           | 150      | 104          | 10.32     | 4.20     | 6.24           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)  | 80       | 230          | 6.56      | 2.69     | 42.59          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                    | 150      | 57           | 1.05      | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                    | 805      | 30.51        | 21.91     | 125.01   |                |           |

### Lisaroad

|                         |     |     |       |       |       |     |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80  | 7.19  | 8.32  |     |
| Kurzeme strooganov      | 150 | 195 | 10.17 | 13.57 | 8.68  | 1;2 |
| <b>Taimetoit</b>        |     |     |       |       |       |     |
| Lillkapsa - läätseplaff | 280 | 368 | 15.40 | 5.12  | 66.48 |     |

| kolmapäev, 29.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen  |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|------------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |            |
| Kala pikkpoiss                            | 60       | 154          | 8.51      | 11.02    | 5.17           | 1;11;2;3;4 |
| Valge kaste maitseroheliseiga             | 100      | 83           | 1.90      | 6.04     | 5.67           | 1;2        |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 60       | 30           | 0.57      | 1.89     | 3.34           |            |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62           | 1.60      | 0.08     | 14.20          |            |
| Keedetud läätsed                          | 60       | 95           | 6.50      | 0.45     | 14.13          |            |
| Valge redise salat maitseroheliseiga      | 60       | 23           | 0.61      | 1.57     | 2.08           |            |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 60       | 26           | 1.47      | 0.21     | 5.18           |            |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2       |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11         |
| Marjamorss                                | 180      | 75           | 0.28      | 0.03     | 18.00          |            |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 2          |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172          | 4.92      | 2.02     | 31.94          | 1;11;2     |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53           | 0.90      | 0.50     | 12.90          |            |
| Kokku :                                   | 830      | 28.45        | 29.03     | 114.08   |                |            |

### Lisaroad

|                                         |     |     |       |       |       |       |
|-----------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| Valgekalafilee koorekastmes             | 150 | 183 | 11.74 | 11.09 | 9.41  | 1;2;4 |
| Kala tomati ja paprika kastmes          | 150 | 130 | 9.90  | 5.89  | 10.16 | 4     |
| <b>Taimetoit</b>                        |     |     |       |       |       |       |
| Taimne bolognese kaste (hakitud soja)ga | 150 | 119 | 6.41  | 4.83  | 12.78 |       |

| neljapäev, 30.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Frikadellisupp                            | 300      | 260          | 19.04     | 10.50    | 22.30          | 1;3       |
| Maasikakreem riisiga                      | 150      | 281          | 2.69      | 14.01    | 35.28          | 2         |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74      | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96           | 1.72      | 0.38     | 22.28          |           |
| Kokku :                                   | 838      | 29.19        | 27.24     | 117.13   |                |           |

### Lisaroad

|                                |     |     |       |       |       |    |
|--------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kana - nuudlisupp kartulitega  | 280 | 225 | 9.14  | 13.26 | 18.30 | 1  |
| Värskekapsasupp sealihaga      | 280 | 258 | 15.54 | 15.31 | 15.55 |    |
| Seemnesegu                     | 20  | 110 | 4.56  | 8.74  | 4.97  | 11 |
| <b>Taimetoit</b>               |     |     |       |       |       |    |
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 280 | 186 | 3.73  | 9.06  | 23.21 |    |

| reed, 1.detsember                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Kana pajaroog aedviljadega                | 150      | 163          | 9.20      | 10.84    | 8.93           |           |
| Aurutatud hernes, mais                    | 60       | 51           | 2.47      | 0.35     | 10.29          |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 78           | 1.51      | 0.65     | 16.38          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 60       | 78           | 1.71      | 1.64     | 14.47          |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 60       | 29           | 0.42      | 1.89     | 3.11           |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 60       | 19           | 0.74      | 0.15     | 4.17           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 180      | 33           | 0.09      | 0.04     | 7.95           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |              |           |          |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74      | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Pirn ja redise snäkid                     | 150      | 43           | 1.05      | 0.38     | 10.58          |           |
| Kokku :                                   | 750      | 24.12        | 23.51     | 114.62   |                |           |

### Lisaroad

|                                      |     |     |       |       |      |   |
|--------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|---|
| Chilli con carne veisehakklihaga     | 150 | 150 | 11.55 | 8.35  | 6.92 |   |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga | 150 | 139 | 5.04  | 10.10 | 8.33 | 9 |
| <b>Taimetoit</b>                     |     |     |       |       |      |   |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis            | 150 | 89  | 3.16  | 4.91  | 7.88 | 9 |

## Koolilõuna nädalamenüü



### Grupp

vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 27.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Sealihagulašš                             | 150      | 195          | 8.73      | 11.64    | 14.00          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 60       | 16           | 1.15      | 0.14     | 3.31           |           |
| Keedetud tatar                            | 60       | 72           | 2.50      | 0.84     | 13.92          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 96           | 2.50      | 1.76     | 17.16          | 1         |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 60       | 36           | 0.95      | 1.32     | 5.17           |           |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller    | 60       | 15           | 0.58      | 0.15     | 3.51           | 9         |
| 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          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 85       | 244          | 6.98      | 2.86     | 45.25          | 1;11;2    |
| Õun ja kurgi snäkid                       | 150      | 38           | 0.60      | 0.34     | 9.00           |           |
| Kokku :                                   |          | 838          | 25.25     | 27.32    | 123.38         |           |

### Lisaroad

|                        |     |     |      |      |       |  |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Tomatine hakklihakaste | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74  |  |
| Kanapada seentega      | 150 | 126 | 7.89 | 5.56 | 11.72 |  |

### Taimetoit

|                           |     |     |      |      |       |  |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögivilja - läätsegujašš | 150 | 207 | 7.74 | 8.13 | 23.68 |  |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 28.november                     | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                               |          |              |           |          |                |           |
| Kana - ananassi kaste                      | 150      | 131          | 5.75      | 5.54     | 14.91          |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega              | 60       | 36           | 1.16      | 0.75     | 6.31           |           |
| Keedetud riis                              | 60       | 78           | 1.51      | 0.65     | 16.38          |           |
| Keedetud kartulid                          | 60       | 62           | 1.60      | 0.08     | 14.20          |           |
| Hapukapsasalat sibulaga                    | 60       | 37           | 0.61      | 1.34     | 5.73           |           |
| Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge red | 60       | 11           | 0.63      | 0.67     | 2.60           |           |
| 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    |
| Pirn ja porgandi snäkid                    | 150      | 57           | 1.05      | 0.60     | 13.72          |           |
| Kokku :                                    |          | 787          | 21.89     | 21.41    | 129.66         |           |

### Lisaroad

|                         |     |     |       |       |      |     |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Hakkliha-köögiviljapada | 150 | 115 | 5.80  | 7.19  | 8.32 |     |
| Kurzeme strooganov      | 150 | 195 | 10.17 | 13.57 | 8.68 | 1;2 |

### Taimetoit

|                         |     |     |       |      |       |  |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|
| Lillkapsa - läätseplaff | 300 | 395 | 16.50 | 5.48 | 71.22 |  |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--|

| kolmapäev, 29.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen  |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|------------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |            |
| Kala pikkpoiss                            | 60       | 154          | 8.51      | 11.02    | 5.17           | 1;11;2;3;4 |
| Valge kaste maitseroheliseiga             | 100      | 83           | 1.90      | 6.04     | 5.67           | 1;2        |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 60       | 30           | 0.57      | 1.89     | 3.34           |            |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62           | 1.60      | 0.08     | 14.20          |            |
| Keedetud läätsed                          | 60       | 95           | 6.50      | 0.45     | 14.13          |            |
| Valge redise salat maitseroheliseiga      | 60       | 23           | 0.61      | 1.57     | 2.08           |            |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 60       | 26           | 1.47      | 0.21     | 5.18           |            |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28           | 0.05      | 3.03     | 0.23           | 10;2       |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11         |
| Marjamorss                                | 180      | 75           | 0.28      | 0.03     | 18.00          |            |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230          | 6.56      | 2.69     | 42.59          | 1;11;2     |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53           | 0.90      | 0.50     | 12.90          |            |
| Kokku :                                   |          | 887          | 30.09     | 29.70    | 124.73         |            |

### Lisaroad

|                                |     |     |       |       |       |       |
|--------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| Valgekalafilee koorekastmes    | 150 | 183 | 11.74 | 11.09 | 9.41  | 1;2;4 |
| Kala tomati ja paprika kastmes | 150 | 130 | 9.90  | 5.89  | 10.16 | 4     |

### Taimetoit

|                                         |     |     |      |      |       |  |
|-----------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Taimne bolognese kaste (hakitud soja)ga | 150 | 119 | 6.41 | 4.83 | 12.78 |  |
|-----------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 30.november                    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Frikadellisupp                            | 350      | 303          | 22.21     | 12.25    | 26.01          | 1;3       |
| Maasikakreem riisiga                      | 150      | 281          | 2.69      | 14.01    | 35.28          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201          | 5.74      | 2.35     | 37.27          | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 150      | 96           | 1.72      | 0.38     | 22.28          |           |
| Kokku :                                   |          | 881          | 32.36     | 28.99    | 120.84         |           |

### Lisaroad

|                               |     |     |       |       |       |    |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 300 | 241 | 9.79  | 14.21 | 19.61 | 1  |
| Värskekapsasupp sealihaga     | 300 | 276 | 16.65 | 16.40 | 16.66 |    |
| Seemnesegu                    | 20  | 110 | 4.56  | 8.74  | 4.97  | 11 |

### Taimetoit

|                                |     |     |      |      |       |  |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 300 | 199 | 3.99 | 9.71 | 24.87 |  |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| reed, 1.detsember                         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Lõuna</b>                              |          |              |           |          |                |           |
| Kana pajaroog aedviljadega                | 150      | 163          | 9.20      | 10.84    | 8.93           |           |
| Aurutatud hernes, mais                    | 60       | 51           | 2.47      | 0.35     | 10.29          |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 78           | 1.51      | 0.65     | 16.38          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 60       | 78           | 1.71      | 1.64     | 14.47          |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 60       | 29           | 0.42      | 1.89     | 3.11           |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 60       | 19           | 0.74      | 0.15     | 4.17           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56           | 0.10      | 6.06     | 0.47           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27           | 1.14      | 2.19     | 1.24           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 180      | 33           | 0.09      | 0.04     | 7.95           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230          | 6.56      | 2.69     | 42.59          | 1;11;2    |
| Pirn ja redise snäkid                     | 150      | 43           | 1.05      | 0.38     | 10.58          |           |
| Kokku :                                   |          | 807          | 24.99     | 26.88    | 120.18         |           |

### Lisaroad

|                                      |     |     |       |       |      |   |
|--------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|---|
| Chilli con carne veisehakklihaga     | 150 | 150 | 11.55 | 8.35  | 6.92 |   |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga | 150 | 139 | 5.04  | 10.10 | 8.33 | 9 |

### Taimetoit

|                           |     |    |      |      |      |   |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|---|
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 150 | 89 | 3.16 | 4.91 | 7.88 | 9 |
|---------------------------|-----|----|------|------|------|---|