

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Jääkapsa - redisesalat	40	15	0.41	1.06	1.24	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, ton	40	20	0.37	1.11	2.46	
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		566	20.58	17.68	83.01	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	120	107	8.80	5.85	5.25	1;2

Taimetoit						
Brokoli - kikerhernekarri	120	64	2.90	0.79	11.27	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	40	8	0.42	0.09	1.78	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	120	2	0.08	0.11	0.57	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
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 :		579	22.85	20.40	79.12	

Lisaroad						
Koorene kanakaste	230	221	18.02	12.93	8.64	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	

Taimetoit						
Köögivilja -nuudlivokk	230	180	5.63	6.03	21.71	1

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	230	265	12.88	16.60	17.49	
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		639	25.01	20.93	88.77	

Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Veisehakklihasupp läätsedega	230	218	12.56	12.69	14.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit						
Kartulisupp seentega	230	114	2.25	4.93	15.96	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	120	149	10.09	8.90	7.53	1;2;4
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Peet, mais, valge redis, salatitehede seg	40	18	0.70	0.52	3.86	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		572	20.13	18.21	85.32	

Lisaroad						
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	120	134	7.99	9.95	3.17	1;2;4

Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

Nädala keskmine : **589 22.14 19.3 84.06**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, ton	50	25	0.46	1.39	3.08	
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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		645	24.38	19.61	94.93	

Lisaroad

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2

Taimetoit

Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	
---------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	50	10	0.52	0.11	2.22	9
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	84	5.47	3.98	6.79	2
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 :		641	25.77	22.66	87.19	

Lisaroad

Koorene kanakaste	250	241	19.59	14.05	9.39	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit

Köögivilja -nuudlivokk	250	195	6.12	6.55	23.60	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		706	27.36	22.87	98.28	
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartulisupp seentega	250	124	2.45	5.36	17.35	

reede, 3.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Peet, mais, valge redis, salatitehede seg	50	22	0.88	0.65	4.83	
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 sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		685	23.81	24.04	97.48	

Lisaroad

Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **669 25.33 22.3 94.47**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, ton	60	30	0.55	1.66	3.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		760	27.68	23.22	112.50	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Taimetoit						
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	60	12	0.63	0.14	2.67	9
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	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		737	28.56	24.24	104.70	

Lisaroad						
Koorene kanakaste	280	269	21.94	15.74	10.51	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Taimetoit						
Köögivilja -nuudlivokk	280	219	6.85	7.34	26.43	1

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	280	322	15.67	20.20	21.30	
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		798	30.92	25.77	110.90	
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Veisehakklihasupp läätsedega	280	266	15.29	15.45	17.42	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartulisupp seentega	280	139	2.74	6.00	19.43	

reede, 3.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Peet, mais, valge redis, salatitehede seg	60	27	1.06	0.78	5.79	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		735	24.93	24.60	108.10	

Lisaroad						
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine : **757 28.02 24.46 109.05**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Jääkapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, ton	60	30	0.55	1.66	3.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		803	28.92	23.72	120.49	

Lisaroad						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Taimetoit						
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	60	12	0.63	0.14	2.67	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		822	27.89	28.67	116.60	

Lisaroad						
Koorene kanakaste	350	337	27.42	19.67	13.14	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Taimetoit						
Köögivilja -nuudlivokk	350	273	8.57	9.18	33.04	1

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	350	403	19.59	25.26	26.62	
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		878	34.84	30.83	116.22	
Lisaroad						
Hapukapsasupp sealihaga	350	253	16.56	11.75	20.93	1
Veisehakklihasupp läätsedega	350	332	19.11	19.31	21.77	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartulisupp seentega	350	174	3.43	7.50	24.29	

reede, 3.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Peet, mais, valge redis, salatitehede seg	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		820	27.71	27.46	119.98	

Lisaroad						
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9.99	12.43	3.97	1;2;4
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine : **831 29.84 27.67 118.32**