

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Karune kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Rõstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kapsa - tomatisalad	40	16	0.41	0.89	1.97	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	40	10	0.40	0.13	2.22	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	594	18.88	19.58	86.00		

Lisaroad						
Kanakintsuliha õunakastmes	120	115	6.49	5.44	10.14	
Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	120	99	3.81	5.04	9.59	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	230	198	15.28	9.21	13.83	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirm ja nuukapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	620	23.31	21.86	82.74		

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	230	153	8.30	9.13	10.32	
Kana - riisipupp	230	276	11.23	15.34	24.40	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	230	216	7.05	9.80	24.39	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	161	6.45	12.54	6.96	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	40	15	0.83	0.13	3.22	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	130	69	0.36	0.13	17.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	566	16.27	20.30	84.07		

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	
Taimetoit						
Värskekapsa-läätselahutis	120	109	5.21	3.51	13.89	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	646	17.69	27.00	83.93		

Lisaroad						
Kodune seljanka	230	267	11.64	11.70	29.59	
Kanasupp kikerhernestega	230	256	10.11	16.81	16.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	230	152	3.06	7.45	19.07	

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Porgandisalad	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	40	12	0.63	0.10	2.76	
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	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	621	26.51	20.66	85.49		

Lisaroad						
Küim heeringakaste	120	170	9.88	11.98	3.66	2,3,4
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1,2,4
Taimetoit						
Herne- ja aedviljahautis	120	93	3.75	3.30	13.50	

Nädala keskmine : **609 20.53 21.88 84.45**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa - tomatisalad	50	20	0.51	1.11	2.46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
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 :	673	21.92	22.55	96.18		

Lisaroad						
Kanakintsuliha õunakastmes	150	144	8.12	6.80	12.68	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirm ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	695	26.28	23.34	94.60		

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	250	166	9.02	9.93	11.22	
Kana - riisipupp	250	300	12.20	16.67	26.53	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	50	19	1.04	0.16	4.03	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	656	19.09	22.72	98.87		

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Värskekapsa-läätselahutis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	734	20.13	29.70	96.80		

Lisaroad						
Kodune seljanka	250	290	12.65	12.71	32.16	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	703	30.51	23.12	97.19		

Lisaroad						
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4

Taimetoit						
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine : **692 23.59 24.29 96.73**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Karvine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsa - tomatisalad	60	24	0.62	1.33	2.95	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
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 :	776	23.89	26.60	110.80		

Lisaroad						
Kanakintsuliha õunakastmes	150	144	8.12	6.80	12.68	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	280	241	18.61	11.22	16.84	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	764	29.51	25.04	104.39		

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	280	186	10.11	11.12	12.57	
Kana - riisipupp	280	335	13.67	18.67	29.71	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	60	23	1.25	0.20	4.83	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	769	21.43	26.42	116.84		

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimetoit						
Värskekapsa-läätselahutis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	800	22.50	31.94	105.90		

Lisaroad						
Kodune seljanka	280	325	14.17	14.24	36.02	
Kanasupp kikerhernestega	280	312	12.30	20.46	19.72	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	280	186	3.73	9.06	23.21	

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalad	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	768	32.45	23.96	109.83		

Lisaroad						
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Taimetoit						
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine : 775 25.96 26.79 109.55

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Karvine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsa - tomatisalad	60	24	0.62	1.33	2.95	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	833	25.54	27.28	121.44		

Lisaroad						
Kanakintsuliha õunakastmes	150	144	8.12	6.80	12.68	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	

Taimetoit						
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	300	258	19.94	12.02	18.05	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	838	32.49	26.52	116.24		

Lisaroad						
Sealiha - aedviljasupp	300	199	10.83	11.91	13.46	
Kana - riisipupp	300	359	14.65	20.01	31.83	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Kartuli - läätsesupp	300	282	9.20	12.78	31.81	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	60	23	1.25	0.20	4.83	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	826	23.07	27.10	127.48		

Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit						
Värskekapsa-läätselahutis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	855	24.36	33.55	113.74		

Lisaroad						
Kodune seljanka	300	348	15.18	15.25	38.60	
Kanasupp kikerhernestega	300	334	13.18	21.92	21.13	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit						
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	

reede, 10.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	839	30.28	29.06	118.06		

Lisaroad						
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4

Taimetoit						
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine : 838 27.15 28.7 119.39