

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9						
esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	40	14	0.83	0.11	2.78	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.06	3.64	0.28	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3.89	
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 :	584	21.04	19.53	83.97		

Lisaroad						
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2
Taimetoit						
Köögivilja - läätsegujašš	120	166	6.19	6.50	18.94	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	230	230	7.08	13.01	22.41	
Kamavaht	100	125	3.74	3.14	21.09	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	604	20.25	21.92	84.04		

Lisaroad						
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsasupp sealiha	230	212	12.77	12.57	12.77	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	------	-----------	----------	----------------	-----------

Iseseisva õppimise päev						

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpois veiselihast	120	122	10.45	6.87	5.57	1,2,3
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	40	22	0.46	1.11	2.96	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	595	21.65	20.18	83.97		

Lisaroad						
Karrine kanakaste	120	141	7.85	9.22	6.82	2
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8.97	9.46	50.33	1

Nädala keskmine : 596 20.59 19.89 85.93

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	230	230	11.64	11.70	20.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	110	185	4.53	2.06	36.41	2
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	599	19.29	18.65	89.94		

Lisaroad						
Minestroone sealiha	230	198	8.79	13.22	11.83	1;9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp	230	267	12.72	17.86	15.62	
Taimetoit						
Värskekapsasupp lihata	230	149	2.14	9.49	15.38	

Nädala keskmine : 596 20.59 19.89 85.93

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 10-12				
esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	12	68	0.12	7.28	0.56	10,2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Hibiskuse 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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	660	22.95	21.59	95.93		

Lisaroad						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1,2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1,2
Taimetoit						
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Kamavaht	130	163	4.86	4.08	27.41	1,2
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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	691	22.81	24.34	97.63		

Lisaroad						
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	150	152	13.06	8.59	6.96	1,2,3
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10,2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	679	25.75	21.54	97.74		

Lisaroad						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine : **676 23.37 22.15 98.18**

reede, 7.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Keefiritarretis	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	678	21.68	21.20	101.18		
Lisaroad						
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1,9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp	250	290	13.83	19.41	16.98	
Taimetoit						
Värskekapsasupp lihata	250	162	2.32	10.31	16.71	

Nädala keskmine : **676 23.37 22.15 98.18**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 13-15				
esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	12	68	0.12	7.28	0.56	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse 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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	768	26.78	25.69	110.72		

Lisaroad						
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1,2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1,2
Taimetoit						
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	280	280	8.62	15.84	27.28	
Kamavaht	150	188	5.61	4.71	31.63	1,2
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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	774	25.30	27.00	110.09		

Lisaroad						
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsasupp sealiha	280	258	15.54	15.31	15.55	
Hakkliha - aedviljasupp	280	252	7.59	19.65	12.57	
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5.52	21.80	28.57	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpois veiselihast	150	152	13.06	8.59	6.96	1,2,3
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.07	4.24	0.33	10,2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	778	27.75	25.69	111.19		

Lisaroad						
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

Nädala keskmine : **766 26.01 25.65 110.48**

reede, 7.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seljanka	280	280	14.17	14.24	24.84	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Keefiritarretis	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	744	23.84	23.93	109.77		

Lisaroad						
Minestroone sealiha	280	241	10.70	16.09	14.40	1,9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp	280	325	15.49	21.74	19.02	
Taimetoit						
Värskekapsasupp lihata	280	182	2.60	11.55	18.72	

Nädala keskmine : **766 26.01 25.65 110.48**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	16	90	0.16	9.70	0.75	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	848	28.47	28.78	121.56		

Lisaroad

Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1,2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1,2
Taimetoit						
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljasupp kanalihaga	350	350	10.77	19.80	34.10	
Kamavaht	150	188	5.61	4.71	31.63	1,2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	818	23.62	27.65	120.77		

Lisaroad

Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpois veiselihast	150	152	13.06	8.59	6.96	1,2,3
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	852	29.43	28.18	121.98		

Lisaroad

Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1,2
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine : **840 27.55 28.06 121.66**

reede, 7.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune seijanka	350	350	17.71	17.80	31.06	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Keefiritarretis	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	848	28.20	27.86	122.61		

Lisaroad

Minestroone sealihaga	300	258	11.46	17.24	15.43	1,9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kanasupp	300	348	16.60	23.30	20.38	
Taimetoit						
Värskekapsasupp lihata	300	195	2.79	12.37	20.06	

Nädala keskmine : **840 27.55 28.06 121.66**