

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	40	20	0.39	1.09	2.38	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	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 :	621	22.27	24.46	80.83		

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	120	120	9.24	6.68	5.53	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	120	93	3.81	1.69	13.80	
-------------------------	-----	----	------	------	-------	--

	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
teisipäev, 4. veebruar						
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
Maasikasupp	70	55	0.12	0.01	13.51	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja varrelleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	574	22.92	13.70	90.25		

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

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

	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
kolmapäev, 5. veebruar						
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	120	135	9.70	8.21	6.13	
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	
Hiiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	40	13	0.78	0.09	2.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	604	21.30	19.45	87.48		

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	230	292	12.43	17.09	23.37	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7

Taimetoit

Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	
--------------	-----	----	------	------	------	--

	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
neljapäev, 6. veebruar						
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	130	143	2.80	0	32.20	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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 :	633	22.73	21.59	87.64		

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Lihne hakklihasupp	230	186	8.74	10.70	14.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Rassolnik lihata	230	147	3.58	2.90	28.02	1;9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
reedel, 7. veebruar						
Lõuna						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Jääsalat, porgand, mais, porru	40	17	0.71	0.18	3.59	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	619	18.25	23.72	85.86		

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4

Taimetoit

Aedviljahautis ubadega	120	72	2.07	3.93	8.93	
------------------------	-----	----	------	------	------	--

Nädala keskmine : **610 21.49 20.58 86.41**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	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 :	696	696	25.90	25.14	94.46	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
teisipäev, 4.veebbruar						
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	643	643	24.90	14.49	103.04	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartuli - läätseupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
kolmapäev, 5.veebbruar						
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
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	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	700	700	25.39	22.55	100.34	

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2,3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1,7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
neljapäev, 6.veebbruar						
Lõuna						
Rassolinik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	703	703	25.23	22.69	99.65	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1,9
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Rassolinik lihata	250	160	3.89	3.16	30.46	1,9

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
reede, 7.veebbruar						
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	710	710	21.45	26.67	99.03	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Nädala keskmine : **690 24.57 22.31 99.3**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	29	0.58	1.63	3.57	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	820	28.96	30.65	110.42		

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Taimetoit						
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
teisipäev, 4.vebruar						
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	726	28.46	16.96	114.62		

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kartuli - läätseupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
kolmapäev, 5.vebruar						
Lõuna						
Ungari pärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
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	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10,2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	795	27.71	25.42	115.22		

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	280	356	15.13	20.80	28.46	2,3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1,7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
neljapäev, 6.vebruar						
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	774	28.35	24.35	110.24		

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1,9
Lihne hakklihasupp	280	226	10.64	13.02	17.89	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1,9

	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
reed, 7.vebruar						
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1,2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
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 :	835	24.54	33.05	113.55		

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1,2;3,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Nädala keskmine : **790 27.6 26.09 112.81**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	29	0.58	1.63	3.57	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		862	27.01	32.13	118.95	

Lisaroad

Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	350	284	16.26	13.75	25.12	1,3
Kohupiimakreem	80	115	5.27	1.86	18.86	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		789	31.52	19.21	122.05	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli - läätseupp	300	282	9.20	12.78	31.81	
---------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Ungari pärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
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	
Hiiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		873	29.50	30.56	121.65	

Lisaroad

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	381	16.21	22.29	30.49	2,3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1,7

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	300	280	18.88	11.48	26.11	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		850	31.26	25.79	122.63	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1,9
Lihne hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Rassolnik lihata	300	192	4.67	3.79	36.55	1,9
------------------	-----	-----	------	------	-------	-----

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1,2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		878	25.77	33.55	121.54	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1,2;3,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4

Taimetoit

Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

Nädala keskmine : **850 29.01 28.25 121.36**