

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 17.vebruar	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	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Porgandi - porrulaugusalat	40	21	0.45	0.96	3.03	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	40	18	0.72	0.14	3.61	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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 :	619	23.40	22.01	84.49		

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	
Kana - paprikakaste	120	99	7.14	5.77	5.16	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	120	105	4.72	1.75	15.70	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 18.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	230	195	10.33	10.90	15.45	1
Kana - kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;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 :	571	21.62	15.29	87.44		

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Kana - kartulisupp riisiga	230	243	8.39	14.30	20.94	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsaborš punaste ubadega	230	138	4.17	5.11	20.76	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 19.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	40	53	7.99	0.71	3.78	1;4
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud hernes, mais	40	34	1.64	0.24	6.86	
Köögiviljatamp	40	36	0.92	1.26	5.46	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas	40	13	0.56	0.13	2.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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 :	623	21.66	23.20	84.78		

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	120	124	8.20	8.56	3.45	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	120	79	8.55	2.94	5.11	4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	120	64	1.74	3.41	8.16	
---------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 20.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	230	218	11.39	9.86	21.65	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	620	21.85	17.89	91.46		

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	230	228	8.14	13.27	19.88	
Tomati - sealihasupp	230	214	8.99	12.12	18.25	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

reede, 21.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesik ud, g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	230	227	12.18	9.58	24.92	1
Moosipall	65	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	612	21.15	21.63	85.55		

Taimetoit

Hernesupp lihata	230	205	5.43	9.85	25.86	1
------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : 610 21.99 20.09 86.73

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12						
esmaspäev, 17.vebruar	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	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	50	22	0.90	0.17	4.51	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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 :	700	27.33	23.17	98.27		

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 18.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kana- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	661	24.88	17.11	102.01		

Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Värskekapsaborš punaste ubadega	250	150	4.53	5.55	22.57	

kolmapäev, 19.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	50	66	9.99	0.89	4.72	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Köögiviljatamp	50	45	1.15	1.57	6.82	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	709	25.52	25.92	96.64		

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 20.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	668	23.66	19.09	98.67		

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihasupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 21.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	65	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Kokku :	675	23.44	22.98	95.70		
Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

Nädala keskmine : 690 25.42 21.86 99.25

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp		vanus 13-15				
esmaspäev, 17.vebruar	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	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	60	27	1.08	0.21	5.42	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		809	30.12	28.15	111.60	

Lisaroad						
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Taimetoit						
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 18.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealiha	300	255	13.47	14.22	20.15	1
Kana- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		732	27.94	19.81	110.70	

Lisaroad						
Peedisupp sealiha ja munaga	280	248	7.43	14.33	22.82	3
Kana - kartulisupp riisiga	280	295	10.21	17.41	25.49	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Värskekapsaborš punaste ubadega	280	168	5.08	6.22	25.28	

kolmapäev, 19.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Köögiviljatamp	60	53	1.38	1.89	8.18	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		811	30.32	26.74	115.44	

Lisaroad						
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Taimetoit						
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 20.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	280	265	13.87	12.00	26.36	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		768	27.21	21.21	114.80	

Lisaroad						
Hakkliha - köögiviljasupp	280	278	9.90	16.15	24.20	
Tomati - sealihasupp	280	260	10.94	14.76	22.22	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1

reede, 21.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealiha	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Vastlakukkel vahukoorega	65	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Kokku :		762	26.68	24.90	109.60	
Taimetoit						
Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1

Nädala keskmine : **790 28.96 24.71 114.25**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.vebruar	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	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	60	27	1.08	0.21	5.42	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		858	29.05	30.22	120.26	

Lisaroad

Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2

Taimetoit

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 18.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	350	297	15.72	16.59	23.51	1
Kana - kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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 :		803	31.01	22.52	119.38	

Lisaroad

Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Kana - kartulisupp riisiga	300	316	10.94	18.65	27.31	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Värskekapsaborš punaste ubadega	300	180	5.44	6.66	27.08	
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

kolmapäev, 19.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Köögiviljatamp	60	53	1.38	1.89	8.18	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		887	31.62	30.89	123.57	

Lisaroad

Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4

Taimetoit

Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 20.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp	300	284	14.86	12.86	28.24	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		815	29.02	22.40	122.01	

Lisaroad

Hakkliha - köögiviljasupp	300	297	10.61	17.31	25.93	
Tomati - sealihasupp	300	279	11.73	15.81	23.80	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

reede, 21.vebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Vastlakukkel vahukoorega	65	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Kokku :		825	28.97	26.23	119.75	

Taimetoit

Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Nädala keskmine : **850 30.31 26.86 122.92**