

Koolilõuna nädalamenüü



| Grupp vanus 7-9 | | | | | | |
|--|----------|-------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| esmaspäev, 7.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
| Lõuna | | | | | | |
| Kanastrooganov | 120 | 135 | 8.97 | 8.19 | 6.81 | 1;2 |
| Aurutatud liilkapsas | 40 | 10 | 0.77 | 0.10 | 2.21 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 40 | 50 | 1.54 | 1.04 | 8.75 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 40 | 52 | 1.14 | 1.09 | 9.65 | |
| Kaalika - õunasalat | 40 | 15 | 0.30 | 0.12 | 3.65 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge red | 40 | 11 | 0.52 | 0.46 | 2.39 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Mahlajook | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 633 | 24.12 | 21.14 | 90.17 | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|
| Lisaroad | | | | | | |
| Tomatine hakklihakaste | 120 | 109 | 7.32 | 6.61 | 5.39 | |
| Sealiha õuna - sinepikaste | 120 | 146 | 7.68 | 8.58 | 10.07 | 1;10;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Köögivilja - läätseguļjašš | 120 | 166 | 6.19 | 6.50 | 18.94 | |

| teisipäev, 8.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalkuni-liilkapsahautis | 120 | 125 | 9.38 | 7.82 | 5.41 | |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 40 | 22 | 0.49 | 0.95 | 3.55 | |
| Keedetud tatar | 40 | 48 | 1.67 | 0.56 | 9.28 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 40 | 14 | 0.55 | 0.90 | 1.21 | |
| Peet, porgand, porru, roheline herved | 40 | 17 | 0.98 | 0.14 | 3.45 | |
| Kastmevalik salatitele | 8 | 45 | 0.09 | 4.87 | 0.19 | 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) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 581 | 21.64 | 22.10 | 77.86 | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Kanahakklihakaste | 120 | 110 | 5.72 | 5.95 | 8.65 | 1;2 |
| Koorene sealihakaste | 120 | 114 | 8.32 | 7.07 | 4.49 | 1;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Köögivilja-kikerhermekarri | 120 | 125 | 3.90 | 8.01 | 9.41 | |

| kolmapäev, 9.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Pikkpois veiselihast | 40 | 72 | 7.22 | 2.98 | 4.19 | 1;3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 80 | 67 | 1.52 | 4.83 | 4.53 | 1;2 |
| Röstitud juurseller | 40 | 23 | 0.65 | 1.31 | 2.80 | 9 |
| Kartulipuder | 40 | 55 | 1.16 | 1.89 | 8.51 | 2 |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 40 | 24 | 0.64 | 0.88 | 3.45 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge p | 40 | 19 | 0.82 | 0.17 | 3.92 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Marjamors | 130 | 54 | 0.20 | 0.02 | 13.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Apelsin ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.58 | 0.30 | 13.12 | |
| Kokku : | 620 | 20.10 | 19.72 | 92.42 | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|----|------|------|-------|---|
| Lisaroad | | | | | | |
| Mulgikapsad sealihaga | 120 | 86 | 9.11 | 2.63 | 6.48 | 1 |
| Vokiroog kanalihaga | 120 | 81 | 6.91 | 3.35 | 6.93 | |
| Taimetoit | | | | | | |
| Läätsekarri | 40 | 72 | 3.02 | 1.76 | 11.22 | |

| neljapäev, 10.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala - köögiviljasupp | 230 | 178 | 9.31 | 10.85 | 11.98 | 4 |
| Kama- kohupiimakreem marjadega | 120 | 175 | 6.14 | 2.11 | 31.65 | 1;2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 574 | 20.89 | 15.40 | 87.49 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Lihne kalasupp munaga | 230 | 193 | 8.96 | 11.67 | 13.83 | 3;4 |
| Kalasupp poola moodi | 230 | 159 | 7.95 | 9.86 | 10.93 | 4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Tomatine köögiviljasupp | 230 | 142 | 2.63 | 7.33 | 17.84 | |

| reede, 11.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihakaste ürtidega | 120 | 133 | 7.22 | 9.15 | 5.79 | 1;2 |
| Aurutatud roheline herved | 40 | 28 | 2.08 | 0.16 | 5.44 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 40 | 52 | 1.14 | 1.09 | 9.65 | |
| Redisesalat jogurtiga | 40 | 8 | 0.49 | 0.14 | 1.44 | 2 |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 40 | 13 | 0.56 | 0.13 | 2.82 | |
| Kastmevalik salatitele | 7 | 39 | 0.08 | 4.26 | 0.17 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 130 | 24 | 0.07 | 0.03 | 5.74 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Banaan ja valge kapsa snäkid | 150 | 96 | 1.72 | 0.38 | 22.28 | |
| Kokku : | 643 | 20.75 | 21.82 | 93.35 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Lisaroad | | | | | | |
| Kodune hakklihakaste | 120 | 92 | 6.86 | 5.25 | 4.59 | 1;2 |
| Kanapada köögiviljadega | 120 | 83 | 5.91 | 4.74 | 5.27 | 9 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Pilaff köögiviljadega | 230 | 334 | 5.20 | 10.01 | 55.82 | |

Nädala keskmine : **610 21.5 20.04 88.26**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 7.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|--|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanastrooganov | 150 | 169 | 11.21 | 10.24 | 8.51 | 1;2 |
| Aurutatud liilkapsas | 50 | 13 | 0.96 | 0.12 | 2.76 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1.92 | 1.30 | 10.94 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Kaalika - õunasalat | 50 | 19 | 0.38 | 0.15 | 4.57 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge red | 50 | 13 | 0.65 | 0.57 | 2.99 | |
| Kastmevalik salatitele | 2 | 11 | 0.02 | 1.22 | 0.05 | 10;2 |
| Seemnesegu | 1 | 6 | 0.23 | 0.44 | 0.25 | 11 |
| Mahlajook | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 674 | 26.93 | 21.20 | 97.98 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Tomatine hakklihakaste | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74 | |
| Sealiha õuna - sinepikaste | 150 | 183 | 9.61 | 10.72 | 12.58 | 1;10;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögivilja - läätseguļjašš | 150 | 207 | 7.74 | 8.13 | 23.68 | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 8.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalkuni-liilkapsahautis | 150 | 156 | 11.72 | 9.78 | 6.77 | |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 50 | 18 | 0.69 | 1.13 | 1.51 | |
| Peet, porgand, porru, roheline herved | 50 | 22 | 1.23 | 0.18 | 4.31 | |
| 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 : | 688 | 26.04 | 26.29 | 91.42 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|-------|-----|
| Kanahakklihakaste | 150 | 137 | 7.15 | 7.44 | 10.81 | 1;2 |
| Koorene sealiihakaste | 150 | 142 | 10.40 | 8.84 | 5.61 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Köögivilja-kikerhermekarri | 150 | 156 | 4.88 | 10.01 | 11.77 | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| kolmapäev, 9.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Pikkpois veiselihast | 50 | 90 | 9.02 | 3.72 | 5.23 | 1;3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Röstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1.46 | 2.36 | 10.64 | 2 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 50 | 30 | 0.80 | 1.10 | 4.31 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge p | 50 | 23 | 1.02 | 0.22 | 4.89 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Marjamors | 150 | 63 | 0.23 | 0.02 | 15.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Apelsin ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.58 | 0.30 | 13.12 | |
| Kokku : | 720 | 23.80 | 23.02 | 106.65 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|------|---|
| Mulgikapsad sealihaga | 150 | 107 | 11.38 | 3.29 | 8.09 | 1 |
| Vokiroog kanalihaga | 150 | 101 | 8.64 | 4.19 | 8.66 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------|----|----|------|------|-------|--|
| Läätsekarri | 50 | 90 | 3.77 | 2.20 | 14.03 | |
|-------------|----|----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 10.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala - köögiviljasupp | 250 | 194 | 10.12 | 11.80 | 13.02 | 4 |
| Kama- 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 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 662 | 24.06 | 17.21 | 101.77 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Lihne kalasupp munaga | 250 | 210 | 9.74 | 12.69 | 15.03 | 3;4 |
| Kalasupp poola moodi | 250 | 173 | 8.64 | 10.72 | 11.88 | 4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Tomatine köögiviljasupp | 250 | 155 | 2.86 | 7.97 | 19.39 | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| reede, 11.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihakaste ürtidega | 150 | 166 | 9.03 | 11.44 | 7.24 | 1;2 |
| Aurutatud roheline herved | 50 | 35 | 2.60 | 0.20 | 6.80 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Redisesalat jogurtiga | 50 | 10 | 0.61 | 0.17 | 1.80 | 2 |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 50 | 17 | 0.70 | 0.16 | 3.52 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 150 | 27 | 0.08 | 0.03 | 6.63 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Banaan ja valge kapsa snäkid | 150 | 96 | 1.72 | 0.38 | 22.28 | |
| Kokku : | 706 | 23.86 | 23.38 | 103.20 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Kodune hakklihakaste | 150 | 115 | 8.57 | 6.56 | 5.73 | 1;2 |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Pilaff köögiviljadega | 250 | 363 | 5.65 | 10.88 | 60.68 | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

Nädala keskmine : **690 24.94 22.22 100.2**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

| esmaspäev, 7.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|--|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanastrooganov | 150 | 169 | 11.21 | 10.24 | 8.51 | 1;2 |
| Aurutatud liilkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Kaalika - õunasalat | 60 | 23 | 0.45 | 0.18 | 5.48 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge red | 60 | 16 | 0.78 | 0.69 | 3.59 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 10;2 |
| Seemnesegu | 2 | 11 | 0.46 | 0.87 | 0.50 | 11 |
| Mahlajook | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 830 | 29.60 | 30.74 | 113.18 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Tomatine hakklihakaste | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74 | |
| Sealiha õuna - sinepikaste | 150 | 183 | 9.61 | 10.72 | 12.58 | 1;10;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögivilja - läätseguļjašš | 150 | 207 | 7.74 | 8.13 | 23.68 | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 8.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalkuni-liilkapsahautis | 150 | 156 | 11.72 | 9.78 | 6.77 | |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 60 | 22 | 0.83 | 1.35 | 1.82 | |
| Peet, porgand, porru, roheline herved | 60 | 26 | 1.47 | 0.21 | 5.18 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 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) | 75 | 215 | 6.15 | 2.52 | 39.93 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 726 | 28.02 | 24.24 | 103.54 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|-------|-----|
| Kanahakklihakaste | 150 | 137 | 7.15 | 7.44 | 10.81 | 1;2 |
| Koorene sealiihakaste | 150 | 142 | 10.40 | 8.84 | 5.61 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Köögivilja-kikerhermekarri | 150 | 156 | 4.88 | 10.01 | 11.77 | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| kolmapäev, 9.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Pikkpois veiselihast | 60 | 108 | 10.82 | 4.47 | 6.28 | 1;3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Röstitud juurseller | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge p | 60 | 28 | 1.23 | 0.26 | 5.87 | |
| Kastmevalik salatitele | 2 | 11 | 0.02 | 1.22 | 0.05 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Marjamors | 180 | 75 | 0.28 | 0.03 | 18.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Apelsin ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.58 | 0.30 | 13.12 | |
| Kokku : | 806 | 27.49 | 23.46 | 123.35 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|------|---|
| Mulgikapsad sealihaga | 150 | 107 | 11.38 | 3.29 | 8.09 | 1 |
| Vokiroog kanalihaga | 150 | 101 | 8.64 | 4.19 | 8.66 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------|----|-----|------|------|-------|--|
| Läätsekarri | 60 | 108 | 4.53 | 2.64 | 16.83 | |
|-------------|----|-----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 10.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala - köögiviljasupp | 280 | 217 | 11.33 | 13.21 | 14.59 | 4 |
| Kama- kohupiimakreem marjadega | 150 | 219 | 7.68 | 2.64 | 39.56 | 1;2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 743 | 26.92 | 19.30 | 113.98 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Lihne kalasupp munaga | 280 | 235 | 10.91 | 14.21 | 16.84 | 3;4 |
| Kalassupp poola moodi | 280 | 194 | 9.68 | 12.01 | 13.31 | 4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Tomatine köögiviljasupp | 280 | 173 | 3.20 | 8.93 | 21.72 | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| reede, 11.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihakaste ürtidega | 150 | 166 | 9.03 | 11.44 | 7.24 | 1;2 |
| Aurutatud roheline herved | 60 | 42 | 3.12 | 0.24 | 8.16 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Redisesalat jogurtiga | 60 | 12 | 0.73 | 0.20 | 2.16 | 2 |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Banaan ja valge kapsa snäkid | 150 | 96 | 1.72 | 0.38 | 22.28 | |
| Kokku : | 796 | 26.80 | 23.34 | 122.69 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Kodune hakklihakaste | 150 | 115 | 8.57 | 6.56 | 5.73 | 1;2 |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Pilaff köögiviljadega | 280 | 406 | 6.33 | 12.19 | 67.96 | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

Nädala keskmine : **780 27.77 24.22 115.35**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 7.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|--|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanastrooganov | 150 | 169 | 11.21 | 10.24 | 8.51 | 1;2 |
| Aurutatud liilkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Kaalika - õunasalat | 60 | 23 | 0.45 | 0.18 | 5.48 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge red | 60 | 16 | 0.78 | 0.69 | 3.59 | |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112 | 0.23 | 12.18 | 0.48 | 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 875 | 27.43 | 32.47 | 122.18 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Tomatine hakklihakaste | 150 | 136 | 9.14 | 8.26 | 6.74 | |
| Sealiha õuna - sinepikaste | 150 | 183 | 9.61 | 10.72 | 12.58 | 1;10;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Köögivilja - läätseguļjašš | 150 | 207 | 7.74 | 8.13 | 23.68 | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| teisipäev, 8.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kalkuni-liilkapsahautis | 150 | 156 | 11.72 | 9.78 | 6.77 | |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 60 | 22 | 0.83 | 1.35 | 1.82 | |
| Peet, porgand, porru, roheline herved | 60 | 26 | 1.47 | 0.21 | 5.18 | |
| Kastmevalik salatitele | 12 | 67 | 0.14 | 7.31 | 0.29 | 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) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 808 | 29.34 | 29.02 | 111.69 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|-------|-----|
| Kanahakklihakaste | 150 | 137 | 7.15 | 7.44 | 10.81 | 1;2 |
| Koorene sealiihakaste | 150 | 142 | 10.40 | 8.84 | 5.61 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Köögivilja-kikerhermekarri | 150 | 156 | 4.88 | 10.01 | 11.77 | |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

| kolmapäev, 9.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Pikkpois veiselihast | 60 | 108 | 10.82 | 4.47 | 6.28 | 1;3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Röstitud juurseller | 60 | 35 | 0.98 | 1.96 | 4.20 | 9 |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge p | 60 | 28 | 1.23 | 0.26 | 5.87 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Marjamors | 180 | 75 | 0.28 | 0.03 | 18.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 215 | 6.15 | 2.52 | 39.93 | 1;11;2 |
| Apelsin ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.58 | 0.30 | 13.12 | |
| Kokku : | 907 | 28.46 | 31.70 | 128.99 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|------|------|---|
| Mulgikapsad sealihaga | 150 | 107 | 11.38 | 3.29 | 8.09 | 1 |
| Vokiroog kanalihaga | 150 | 101 | 8.64 | 4.19 | 8.66 | |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------|----|-----|------|------|-------|--|
| Läätsekarri | 60 | 108 | 4.53 | 2.64 | 16.83 | |
|-------------|----|-----|------|------|-------|--|

| neljapäev, 10.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala - köögiviljasupp | 300 | 232 | 12.14 | 14.16 | 15.63 | 4 |
| Kama- kohupiimakreem marjadega | 150 | 219 | 7.68 | 2.64 | 39.56 | 1;2 |
| 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 : | 787 | 28.55 | 20.58 | 120.35 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Lihne kalasupp munaga | 300 | 252 | 11.69 | 15.22 | 18.04 | 3;4 |
| Kalasupp poola moodi | 300 | 208 | 10.37 | 12.86 | 14.26 | 4 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Tomatine köögiviljasupp | 300 | 186 | 3.43 | 9.56 | 23.27 | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

| reede, 11.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesik ud, g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Sealihakaste ürtidega | 150 | 166 | 9.03 | 11.44 | 7.24 | 1;2 |
| Aurutatud roheline herved | 60 | 42 | 3.12 | 0.24 | 8.16 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Redisesalat jogurtiga | 60 | 12 | 0.73 | 0.20 | 2.16 | 2 |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 12 | 67 | 0.14 | 7.31 | 0.29 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Banaan ja valge kapsa snäkid | 150 | 96 | 1.72 | 0.38 | 22.28 | |
| Kokku : | 875 | 27.73 | 29.16 | 128.23 | | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Kodune hakklihakaste | 150 | 115 | 8.57 | 6.56 | 5.73 | 1;2 |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|
| Pilaff köögiviljadega | 300 | 435 | 6.78 | 13.06 | 72.81 | |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|-------|--|

Nädala keskmine : **850 28.3 28.59 122.29**