

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2
Rõstitud rooskapsas	40	23	1.40	1.40	1.76	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0.35	0.14	3.30	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	40	12	0.54	0.09	2.58	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		616	21.07	22.86	83.93	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	120	83	3.20	3.95	8.28	9

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Iseseisva õppimise päev						

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	120	122	10.45	6.87	5.57	
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	14	0.55	0.90	1.21	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :		593	22.85	22.02	77.98	

Lisaroad

Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	120	93	3.11	5.09	9.81	

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		648	18.87	21.85	95.03	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	230	140	10.31	7.36	8.65	4
Koorene kalasupp	230	217	12.33	14.07	10.99	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	230	148	4.54	17.90	23.47	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Nädala keskmine :						
		610	20.13	21.72	85.45	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		707	24.47	25.50	97.61	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :		664	26.73	24.81	86.26	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

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

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		736	20.98	25.01	107.79	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	250	161	4.93	19.46	25.51	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Nädala keskmine :

690	23.11	24.21	97.09
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		802	27.51	24.80	119.44	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :		766	29.62	25.83	106.03	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

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

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		802	23.42	26.92	117.35	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	280	170	12.55	8.96	10.54	4
Koorene kalasupp	280	264	15.01	17.13	13.38	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	280	180	5.52	21.80	28.57	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Nädala keskmine :

780	25.76	25.59	113.42
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		824	24.30	26.95	122.93	

Lisaroad

Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Taimetoit						
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :		834	30.95	30.08	111.98	

Lisaroad

Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Taimetoit						
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

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

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	300	232	12.14	14.16	15.63	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		875	25.88	28.54	129.04	

Lisaroad

Kalasupp tomatiga	300	182	13.44	9.60	11.29	4
Koorene kalasupp	300	283	16.08	18.36	14.34	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Kreemine brokolipüreesupp (vegan)	300	193	5.92	23.35	30.62	

reede, 6.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
----------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Nädala keskmine : 850 27.04 29.29 121.23