

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kanakaste köögiviljadega	130	124	9.28	6.09	8.25	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud riis	50	59	1.10	0.58	11.44	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :		646	22.68	21.18	92.28	

<b>Lisaroo</b>						
Kalkunistrooganov	130	126	9.16	6.36	8.31	1;2
Mehhikopärane kanapada	130	115	11.20	1.06	15.88	

<b>Taimetoit</b>						
Kikerherne-paprikakaste	130	167	6.35	7.25	16.41	2

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kalkuni - juustukaste	130	194	11.38	13.34	7.49	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	64	2.10	0.51	12.42	1
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Koorene porgandisalat	50	19	0.72	0.41	3.50	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		579	23.10	20.52	78.38	

<b>Lisaroo</b>						
Kanaguljašš	130	115	9.38	4.81	8.53	1;2
Kalkuni ragu sidruniga	130	53	7.33	1.58	2.89	9

<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	130	77	4.44	1.10	13.80	9

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-------------------	----------	------	----------	----------	----------------	-----------

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalassupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		571	26.18	17.28	78.61	

<b>Lisaroo</b>						
Selge kalassupp	250	93	12.37	0.74	9.83	4
Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4

<b>Taimetoit</b>						
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	250	228	9.37	0.74	49.27	

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja pajaroog sealihaga	130	98	4.82	6.26	5.82	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	29	159	6.61	12.68	7.20	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		613	21.61	25.34	80.64	

<b>Lisaroo</b>						
Kana-kodujuustu kotlet	50	96	7.92	6.10	2.47	1;2;3
Hakklihakaste veiselihast	130	124	8.09	7.01	7.28	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	130	124	5.22	1.21	22.52	

Nädala keskmine : **599 23.37 21.01 81.99**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kanakaste köögiviljadega	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	70	1.32	0.70	13.73	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :		753	27.34	26.48	103.44	

<b>Lisaroo</b>						
Kalkunistrooganov	150	145	10.57	7.34	9.59	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	

<b>Taimetoit</b>						
Kikerherne-paprikakaste	150	193	7.32	8.37	18.94	2

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	224	13.13	15.40	8.64	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	77	2.52	0.62	14.91	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Koorene porgandisalat	60	22	0.86	0.49	4.20	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		727	28.36	26.12	97.83	

<b>Lisaroo</b>						
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Kalkuni ragu sidruniga	150	62	8.46	1.82	3.33	9

<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :		726	33.51	24.37	94.66	

<b>Lisaroo</b>						
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4

<b>Taimetoit</b>						
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	300	274	11.24	0.89	59.12	

reed, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	113	5.56	7.23	6.72	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		720	25.38	27.43	99.00	

<b>Lisaroo</b>						
Kana-kodujuustu kotlet	50	96	7.92	6.10	2.47	1;2;3
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	143	6.03	1.40	25.99	

Nädala keskmine : **734 28.52 26.37 99.04**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 10–12 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Koorene kanakaste köögiviljadega	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	70	1.32	0.70	13.73	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		831	30.64	30.23	113.20	

<b>Lisaroo</b>						
Kalkunistrooganov	150	145	10.57	7.34	9.59	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	

<b>Taimetoit</b>						
Kikerherne-paprikakaste	150	193	7.32	8.37	18.94	2

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Karrine kalkuni - juustukaste	150	224	13.13	15.40	8.64	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	77	2.52	0.62	14.91	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Koorene porgandisalat	60	22	0.86	0.49	4.20	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		844	32.49	30.32	113.49	

<b>Lisaroo</b>						
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Kalkuni ragu sidruniga	150	62	8.46	1.82	3.33	9

<b>Taimetoit</b>						
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
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 :		812	36.37	27.32	106.31	

<b>Lisaroo</b>						
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4

<b>Taimetoit</b>						
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	300	274	11.24	0.89	59.12	

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja pajaroo sealihaga	150	113	5.56	7.23	6.72	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		838	29.34	33.11	112.30	

<b>Lisaroo</b>						
Kana-kodujuustu kotlet	50	96	7.92	6.10	2.47	1;2;3
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2

<b>Taimetoit</b>						
Laisad kapsarullid läätsedega	150	143	6.03	1.40	25.99	

Nädala keskmine : **833 32.07 30.4 111.64**