

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						
Kana mango-karrikastmes	130	142	8.97	8.61	7.28	2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	9	0.56	0.29	0.74	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.64	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	595	23.38	20.84	80.56		

Lisaroo

Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	130	8.62	7.29	7.56	1;10;2
Kana - paprikakaste	130	79	9.15	1.36	7.23	1;2

Taimetoit

Rõstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega	130	50	2.55	0.99	7.83	1;7
---	-----	----	------	------	------	-----

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	606	29.45	28.19	58.03		

Lisaroo

Kalasupp tomatiga	250	106	13.52	1.60	9.35	4
Aedvilja-kalasupp	250	155	13.81	6.36	11.00	4

Taimetoit

Hernepüreesupp kookospiimaga	250	173	10.07	4.78	27.58	9
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
----------------	----------	------	----------	----------	---------------	-----------

Lõuna						

Nädala keskmine :

603	23.31	23.91	75.36
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna						
Kana mango-karrikastmes	150	164	10.35	9.93	8.40	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	17	96	4.55	7.86	2.11	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.74	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	745	28.23	26.50	99.97		

Lisarooig

Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	150	9.95	8.41	8.73	1;10;2
Kana - paprikakaste	150	91	10.56	1.57	8.35	1;2

Taimetoit

Rõstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega	150	58	2.94	1.14	9.04	1;7
---	-----	----	------	------	------	-----

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

Lõuna						
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	796	37.88	35.91	78.71		

Lisarooig

Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Aedvilja-kalasupp	300	186	16.57	7.64	13.20	4

Taimetoit

Hernepüreesupp kookospiimaga	300	208	12.08	5.74	33.09	9
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna						

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

Lõuna						

Nädala keskmine :

759	29.12	29.47	95.64
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 10–12 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna						
Kana mango-karrikastmes	150	164	10.35	9.93	8.40	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	23	130	6.15	10.63	2.85	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.17	0.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	231	6.74	2.68	42.59	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	837	31.54	29.97	111.51	

Lisarooig

Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	150	9.95	8.41	8.73	1;10;2
Kana - paprikakaste	150	91	10.56	1.57	8.35	1;2

Taimetoit

Rõstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega	150	58	2.94	1.14	9.04	1;7
---	-----	----	------	------	------	-----

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

Lõuna						
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	260	7.58	3.02	47.91	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	882	40.93	38.95	89.93	

Lisarooig

Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Aedvilja-kalasupp	300	186	16.57	7.64	13.20	4

Taimetoit

Hernepüreesupp kookospiimaga	300	208	12.08	5.74	33.09	9
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Lõuna						

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

Lõuna						

Nädala keskmine :

861	32.67	33.76	107.54
-----	-------	-------	--------