

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1-3 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Maksakaste	130	99	7.26	5.35	5.71	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Hlinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	592	23.43	21.53	79.76		

**Lisaroo**

Taipärane karri sealihaga	130	180	13.84	12.89	5.40	
Kana-seenekaste	130	133	9.69	7.38	7.40	1;2

**Taimetoid**

Aedviljahautis ubadega	130	52	2.37	1.02	10.13	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	250	95	11.48	0.32	11.92	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	159	2.03	9.27	17.28	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :	608	23.66	23.03	78.61		

**Lisaroo**

Kanasupp sulajuuustuga	250	138	14.55	5.22	9.06	2
Minestrone kalkunilihaga	250	108	10.92	1.34	13.87	1;9

**Taimetoid**

Hernesupp lihata	250	231	11.25	1.07	47.44	1
------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	130	128	10.97	6.44	6.57	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
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
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	584	22.13	21.27	79.10		

**Lisaroo**

Valge kalafilee munakastmes	130	108	10.16	5.82	3.68	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	130	79	10.53	1.29	6.76	4

**Taimetoid**

Köögiviljavorm	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
----------------	----	----	------	------	------	-----

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	250	132	10.47	2.93	17.11	1
Kaerahelbe - ploomikröbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	599	18.68	21.23	85.21		

**Lisaroo**

Värskekapsasupp veisehakklihaga	250	104	9.76	3.14	9.89	
Kanasupp riisiga	250	89	11.52	0.36	10.63	

**Taimetoid**

Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega	250	93	4.14	4.50	10.12	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reed, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanapada köögiviljadega	130	90	6.40	5.14	5.71	9
Aurutatud rohelistes herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kapsasalat tilliga	50	14	0.56	0.36	2.69	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	569	22.54	20.73	78.35		

**Lisaroo**

Kalkun mädarõikakastmes	130	154	14.64	7.74	6.38	1;2
Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56	1;2

**Taimetoid**

Kikerhernehautis suvikõrvitsa ja rosinatega	130	146	7.30	0.95	24.18	9
---	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **590 22.09 21.56 80.21**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Hlinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :	734	28.63	26.71	98.99		

**Lisaroo**

Taipärane karri sealihaga	150	208	15.97	14.88	6.23	
Kana-seenekaste	150	154	11.18	8.51	8.54	1;2

**Taimetoit**

Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	172	2.19	10.05	18.72	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
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 :	725	29.36	28.74	89.80		

**Lisaroo**

Kanasupp sulajuustuga	300	166	17.46	6.26	10.87	2
Minestrone kalkunilihaga	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9

**Taimetoit**

Hernesupp lihata	300	277	13.50	1.28	56.93	1
------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedialat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	742	27.61	27.31	99.59		

**Lisaroo**

Valge kalafilee munakastmes	150	125	11.72	6.71	4.24	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	91	12.14	1.48	7.80	4

**Taimetoit**

Köögiviljavorm	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
----------------	----	----	------	------	------	-----

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikröbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	712	22.87	26.12	98.71		

**Lisaroo**

Värskekapsasupp veisehakklihaga	300	124	11.71	3.77	11.87	
Kanasupp riisiga	300	107	13.83	0.44	12.76	

**Taimetoit**

Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega	300	112	4.96	5.40	12.15	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reed, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat tilliga	60	17	0.67	0.43	3.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	734	27.99	27.17	100.21		

**Lisaroo**

Kalkun mädarõikakastmes	150	177	16.90	8.93	7.36	1;2
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2

**Taimetoit**

Kikerhernehautis suvikõrvitsa ja rosinatega	150	168	8.42	1.10	27.90	9
---	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **729 27.29 27.21 97.46**

# Koolilõuna nädalamenüü



Grupp 10–12 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Hlinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		827	31.40	30.50	111.70	

**Lisaroo**

Taipärane karri sealihaga	150	208	15.97	14.88	6.23	
Kana-seenekaste	150	154	11.18	8.51	8.54	1;2

**Taimetoit**

Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69	
------------------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
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 :		809	31.35	30.96	103.32	

**Lisaroo**

Kanasupp sulajuustuga	300	166	17.46	6.26	10.87	2
Minestrone kalkunilihaga	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9

**Taimetoit**

Hernesupp lihata	300	277	13.50	1.28	56.93	1
------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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 :		838	31.73	30.38	113.03	

**Lisaroo**

Valge kalafilee munakastmes	150	125	11.72	6.71	4.24	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	91	12.14	1.48	7.80	4

**Taimetoit**

Köögiviljavorm	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
----------------	----	----	------	------	------	-----

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikröbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		811	26.12	29.24	113.03	

**Lisaroo**

Värskekapsasupp veisehakklihaga	300	124	11.71	3.77	11.87	
Kanasupp riisiga	300	107	13.83	0.44	12.76	

**Taimetoit**

Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega	300	112	4.96	5.40	12.15	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reed, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Lõuna</b>						
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat tilliga	60	17	0.67	0.43	3.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		823	31.47	30.23	112.33	

**Lisaroo**

Kalkun mädarõikakastmes	150	177	16.90	8.93	7.36	1;2
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2

**Taimetoit**

Kikerhernehautis suvikõrvitsa ja rosinatega	150	168	8.42	1.10	27.90	9
---	-----	-----	------	------	-------	---

Nädala keskmine : **821 30.41 30.26 110.68**