

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Kapsas, porgand, mais, tomat	40	18	0.58	0.16	3.75	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		583	19.84	18.96	84.57	

Lisaroad

Magushapu kanakaste	120	111	8.14	4.54	9.75	
Sealiha-köögiviljakaste	120	115	7.46	6.79	6.42	1;2

Taimetoit

Köögiviljabolognese	120	50	2.06	0.32	10.29	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Karamellpuding	130	128	2.85	2.34	23.84	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :		616	17.09	21.30	89.92	

Lisaroad

Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Oasupp kanaga	230	281	10.24	16.66	24.44	1
Köögiviljasupp veiselihaga	230	171	10.44	8.98	13.29	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Aedviljapüreesupp	230	92	2.46	2.59	15.81	
-------------------	-----	----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Aurutatud rohelised herned	40	28	2.08	0.16	5.44	
Ahjukartulid köögiviljadega	40	42	0.97	1.13	7.32	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	40	13	0.44	0.54	2.89	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		570	24.89	20.63	76.93	

Lisaroad

Mehhiko veisehakklihapada	120	125	8.25	5.15	11.28	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	125	8.24	6.70	8.16	

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	120	217	10.52	10.15	23.50	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	230	159	7.37	8.30	14.51	4
Kohupiimavorm	120	214	8.66	4.60	30.74	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		599	21.56	15.01	91.49	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Lõhe - kartulisupp	230	190	8.20	13.42	9.92	4
Värviline lõhesupp kinoaga	230	193	8.26	14.11	9.63	4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp	230	142	2.87	8.32	14.75	2
------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	40	20	0.38	1.26	2.23	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Kaalikasalat jõhvikatega	40	14	0.35	0.14	3.30	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	40	9	0.48	0.07	1.75	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		613	18.92	21.87	86.88	
Lisaroad						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	120	107	8.80	5.85	5.25	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	230	334	5.20	10.01	55.82	

Nädala keskmine :

596	20.46	19.55	85.96
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		678	24.13	23.16	95.13	

Lisaroad

Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2

Taimetoit

Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		673	18.73	23.28	97.92	

Lisaroad

Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Oasupp kanaga	250	305	11.13	18.11	26.56	1
Köögiviljasupp veiselihaga	250	186	11.35	9.76	14.45	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Aedviljapüreesupp	250	100	2.68	2.81	17.18	
-------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1.22	1.41	9.15	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		668	29.36	23.68	90.86	

Lisaroad

Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kohupiimavorm	100	178	7.22	3.84	25.62	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		648	22.81	15.81	100.95	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Lõhe - kartulisupp	250	206	8.92	14.59	10.78	4
Värviline lõhesupp kinoaga	250	209	8.98	15.34	10.46	4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp	250	154	3.12	9.04	16.03	2
------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	681	22.08	24.03	96.06	
Lisaroad						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :

670	23.42	21.99	96.18
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		741	25.87	23.91	107.64	

Lisaroad

Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2

Taimetoit

Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		764	21.55	26.11	111.09	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Oasupp kanaga	280	342	12.47	20.28	29.75	1
Köögiviljasupp veiselihaga	280	208	12.71	10.93	16.18	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Aedviljapüreesupp	280	112	3.00	3.15	19.25	
-------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1.46	1.69	10.98	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		752	32.17	26.17	104.05	

Lisaroad

Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	280	193	8.98	10.11	17.67	4
Kohupiimavorm	130	232	9.38	4.99	33.30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		737	26.35	18.22	113.18	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Lõhe - kartulisupp	280	231	9.99	16.34	12.08	4
Värviline lõhesupp kinoaga	280	234	10.06	17.18	11.72	4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp	280	173	3.49	10.13	17.96	2
------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		751	23.73	24.86	110.03	
Lisaroad						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	280	406	6.33	12.19	67.96	

Nädala keskmine :

749	25.93	23.85	109.2
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		826	28.66	26.77	119.53	

Lisaroad

Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2

Taimetoit

Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
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 :		815	23.17	27.90	118.08	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Oasupp kanaga	300	366	13.36	21.73	31.88	1
Köögiviljasupp veiselihaga	300	223	13.62	11.72	17.34	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Aedviljapüreesupp	300	120	3.21	3.37	20.62	
-------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1.46	1.69	10.98	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		823	30.77	28.57	117.38	

Lisaroad

Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Köögivilja-kikerhernekarril kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	

Taimetoit

Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
-------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Uhaa	300	207	9.62	10.83	18.93	4
Kohupiimavorm	130	232	9.38	4.99	33.30	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		794	28.23	19.44	122.43	

Lisaroad

Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Lõhe - kartulisupp	300	248	10.70	17.51	12.94	4
Värviline lõhesupp kinoaga	300	251	10.78	18.41	12.56	4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp	300	185	3.74	10.85	19.24	2
------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 17.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	835	26.51	27.71	121.92	
Lisaroad						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1;2
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

Nädala keskmine :

819	27.47	26.08	119.87
-----	-------	-------	--------