

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	156	8.14	10.86	6.94	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	40	13	0.50	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		590	19.40	21.51	85.19	

Lisaroad

Kana-koorekaste	120	141	7.84	9.54	6.40	1;2
Maksastrooganov	120	101	5.28	5.90	6.89	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste	120	146	5.61	6.25	14.71	2
-----------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	230	199	14.59	8.05	17.09	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		642	22.78	19.99	94.47	

Lisaroad

Läätsesupp kanaga	230	268	13.96	15.39	20.75	
Hapukapsaborš sealihaga	230	227	11.57	13.03	16.28	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Brokolipüreesupp	230	172	4.24	10.22	17.48	2
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	120	130	7.36	8.67	7.15	
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Redis, brokoli, peet, mais	40	19	0.87	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	130	69	0.46	0.23	16.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		604	17.48	21.68	89.23	

Lisaroad

Kalkuni-lillkapsahautis	120	125	9.38	7.82	5.41	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögivilja vokiroom	120	64	1.74	3.41	8.16	
---------------------	-----	----	------	------	------	--

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	230	188	8.10	9.64	17.64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1.27	0.28	23.05	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		597	19.51	19.36	87.87	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	230	212	12.77	12.57	12.77	
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	230	155	13.90	4.15	17.21	

Taimetoit

Peedisupp munaga	230	176	3.11	10.15	18.63	3
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	120	148	8.57	10.28	5.62	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	40	19	0.48	0.57	3.54	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Hiinakapsasalat paprikaga	40	15	0.57	0.91	1.48	
Peet, tomat, valge redis, porru	40	10	0.53	0.09	2.04	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		607	21.03	20.94	85.00	
Lisaroad						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	120	118	9.00	7.18	5.45	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8.97	9.46	50.33	1

Nädala keskmine : **608** **20.04** **20.7** **88.35**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		670	22.54	24.87	94.88	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
-----------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		731	25.27	22.87	107.85	

Lisaroad

Läätsesupp kanaga	250	292	15.17	16.73	22.56	
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Brokolipüreesupp	250	187	4.61	11.11	19.00	2
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		685	20.44	24.54	100.89	

Lisaroad

Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakkliahaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögivilja vokiuroog	150	80	2.17	4.26	10.20	
----------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		680	21.76	20.78	103.16	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13.88	13.67	13.88	
Hakklisupp (veisehakkliahaga)	250	169	15.10	4.51	18.70	

Taimetoit

Peedisupp munaga	250	192	3.38	11.03	20.25	3
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0.66	0.11	2.55	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		695	24.63	24.33	95.99	
Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :

692	22.93	23.48	100.55
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		766	25.37	26.90	111.91	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
-----------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		800	28.41	24.42	118.07	

Lisaroad

Läätsesupp kanaga	280	327	16.99	18.74	25.27	
Hapukapsaborš sealihaga	280	277	14.09	15.86	19.82	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Brokolipüreesupp	280	209	5.16	12.44	21.28	2
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		753	22.01	25.42	114.71	

Lisaroad

Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakkliahaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	280	228	9.86	11.74	21.48	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		748	24.05	22.55	113.44	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	280	258	15.54	15.31	15.55	
Hakkliahasupp (veisehakkliahaga)	280	189	16.92	5.05	20.95	

Taimetoit

Peedisupp munaga	280	215	3.78	12.36	22.68	3
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, tomat, valge redis, porru	60	15	0.80	0.14	3.06	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		772	26.96	26.21	109.03	
Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

Nädala keskmine :

768	25.36	25.1	113.43
-----	-------	------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	824	27.02	27.57	122.56	

Lisaroad

Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2

Taimetoit

Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
-----------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Frikadellisupp	300	260	19.04	10.50	22.30	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	889	31.73	25.96	132.87	

Lisaroad

Läätsesupp kanaga	300	350	18.20	20.07	27.07	
Hapukapsaborš sealihaga	300	297	15.10	16.99	21.23	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Brokolipüreesupp	300	224	5.53	13.33	22.80	2
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		810	22.88	28.79	120.26	

Lisaroad

Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakkliahaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	----	------	------	-------	--

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		833	25.01	23.76	130.39	

Lisaroad

Värskekapsasupp sealihaga	300	276	16.65	16.40	16.66	
Hakklisupp (veisehakkliahaga)	300	202	18.13	5.41	22.44	

Taimetoit

Peedisupp munaga	300	230	4.05	13.24	24.30	3
------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 24.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, tomat, valge redis, porru	60	15	0.80	0.14	3.06	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	832	28.87	28.02	117.76	
Lisaroad						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine :

838	27.1	26.82	124.77
------------	-------------	--------------	---------------