

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	40	10	0.39	0.10	2.34	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		613	20.33	21.08	87.07	

Lisaroad

Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Hakklihakaste veiselihast	120	127	8.52	7.49	6.70	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	120	150	7.17	6.33	16.73	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		644	27.04	21.08	86.99	

Lisaroad

Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Lihtne kalasupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	230	147	4.75	7.30	14.93	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	40	72	7.22	2.98	4.19	1;3
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1.52	4.83	4.53	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Hapukapsasalat	40	17	0.42	0.68	2.45	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	40	17	0.98	0.14	3.45	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :	596	20.73	18.66	89.06	

Lisaroad

Kana poolkoib	40	63	8.04	2.33	2.49	
Kalkunilihatükid ürtidega	40	62	8.23	3.01	0.39	

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	40	72	3.02	1.76	11.22	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	230	149	9.99	7.57	11.12	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	586	24.32	12.62	92.67	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	230	214	6.51	15.04	14.63	
Köögiviljasupp sealihaga	230	180	8.90	10.35	13.91	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Lillkapsapüreesupp	230	113	2.26	9.37	6.19	2
--------------------	-----	-----	------	------	------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	40	22	0.49	0.95	3.55	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	19	0.28	1.26	2.07	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	40	13	0.49	0.10	2.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		582	17.91	19.94	84.61	
Lisaroad						
Hakklihakarri	120	90	9.95	3.22	5.89	
Karrine kalkuni - juustukaste	120	118	8.19	6.36	7.33	1;2
Taimetoit						
Köögiviljarisoto	230	323	5.69	10.15	53.04	

Nädala keskmine :

604	22.07	18.68	88.08
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		679	23.37	23.55	95.33	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		714	29.77	22.99	97.26	

Lisaroad

Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	250	160	5.16	7.94	16.23	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	691	24.72	21.64	102.36	

Lisaroad

Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1
-----------------	----	----	------	------	-------	---

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	657	27.03	13.96	104.23	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9.67	11.25	15.12	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Lillkapsapüreesupp	250	122	2.45	10.19	6.73	2
--------------------	-----	-----	------	-------	------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		694	21.49	23.47	100.96	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10.24	7.95	9.16	1;2
Taimetoit						
Köögiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :

687	25.28	21.12	100.03
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		784	26.52	26.67	111.69	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		795	32.62	25.07	109.48	

Lisaroad

Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	280	179	5.78	8.89	18.17	
---------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :	801	28.40	26.44	115.77	

Lisaroad

Kana poolkoib	60	95	12.06	3.50	3.73	
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1
-----------------	----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	734	29.98	15.62	116.33	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	280	260	7.92	18.31	17.82	
Köögiviljasupp sealihaga	280	219	10.83	12.60	16.93	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Lillkapsapüreesupp	280	137	2.75	11.41	7.54	2
--------------------	-----	-----	------	-------	------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		796	23.38	27.73	115.18	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10.24	7.95	9.16	1;2
Taimetoit						
Köögiviljarisoto	280	393	6.93	12.36	64.57	

Nädala keskmine :

782	28.18	24.31	113.69
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	841	28.16	27.34	122.34	

Lisaroad

Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2

Taimetoit

Kreemjas lääts - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	822	31.64	25.07	116.98	

Lisaroad

Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Lihtne kalasupp munaga	350	294	13.64	17.76	21.05	3;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Tomati - läätsesupp	350	224	7.22	11.11	22.72	
---------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	886	30.41	31.98	122.57	

Lisaroad

Kana poolkoib	60	95	12.06	3.50	3.73	
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	

Taimetoit

Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1
-----------------	----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	350	227	15.21	11.52	16.92	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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 :	808	33.85	18.27	125.03	

Lisaroad

Kana-köögiviljasupp	300	279	8.49	19.62	19.09	
Köögiviljasupp sealihaga	300	234	11.61	13.50	18.14	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Lillkapsapüreesupp	300	147	2.95	12.23	8.08	2
--------------------	-----	-----	------	-------	------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 31.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	825	24.20	28.07	120.50	
Lisaroad						
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10.24	7.95	9.16	1;2
Taimetoit						
Köögiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :

836	29.65	26.15	121.48
-----	-------	-------	--------