

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

| esmaspäev, 11.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihakaste veiselihast | 120 | 127 | 8.52 | 7.49 | 6.70 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 40 | 12 | 1.22 | 0.14 | 2.14 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 40 | 50 | 1.54 | 1.04 | 8.75 | 1 |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 40 | 21 | 0.45 | 0.96 | 3.03 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 40 | 9 | 0.48 | 0.07 | 1.75 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 2 | 11 | 0.46 | 0.87 | 0.50 | 11 |
| Hibiskuse tee | 125 | 15 | 0 | 0 | 3.74 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 596 | 23.76 | 19.34 | 84.03 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------|-----|----|------|------|------|-----|
| Vokiroog sealihaga | 120 | 93 | 7.06 | 5.43 | 4.95 | |
| Kana - paprikakaste | 120 | 99 | 7.14 | 5.77 | 5.16 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Kikerherne-paprikakaste | 120 | 185 | 4.56 | 11.76 | 13.70 | 2 |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Borš kanaga | 230 | 202 | 7.16 | 13.80 | 13.06 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 120 | 230 | 1.93 | 9.25 | 34.77 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 45 | 129 | 3.69 | 1.51 | 23.96 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 658 | 14.39 | 29.16 | 86.23 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Värskekapsasupp sealihaga | 230 | 212 | 12.77 | 12.57 | 12.77 | |
| Kana - kartulisupp riisiga | 230 | 243 | 8.39 | 14.30 | 20.94 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsaborš punaste ubadega | 230 | 138 | 4.17 | 5.11 | 20.76 | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala-koorekaste | 120 | 105 | 8.85 | 5.29 | 5.62 | 1;2;4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 40 | 22 | 0.49 | 0.95 | 3.55 | |
| Kartulipuder | 40 | 55 | 1.16 | 1.89 | 8.51 | 2 |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Peedisalat jogurtiga | 40 | 18 | 0.70 | 0.17 | 3.30 | 2 |
| Kapsas, porgand, mais, tomat | 40 | 18 | 0.58 | 0.16 | 3.75 | |
| Kastmevalik salatitele | 9 | 50 | 0.10 | 5.48 | 0.22 | 10;2 |
| Seemnesegu | 11 | 60 | 2.51 | 4.81 | 2.73 | 11 |
| Maitsevesi | 130 | 2 | 0.09 | 0.12 | 0.62 | |
| 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 : | | 607 | 20.95 | 21.78 | 84.09 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|------|------|------|---------|
| Saidafilee munakastmes | 120 | 124 | 8.20 | 8.56 | 3.45 | 1;2;3;4 |
| Saidafilee punases kastmes | 120 | 79 | 8.55 | 2.94 | 5.11 | 4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Kuskuss kõrvitsaga | 230 | 400 | 9.76 | 18.08 | 51.99 | 1 |
|--------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|

Lõuna

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Hernesupp sealihaga | 230 | 227 | 12.18 | 9.58 | 24.92 | 1 |
| Marja- rukkivaht | 80 | 102 | 0.85 | 0.19 | 24.27 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | | 562 | 19.67 | 13.94 | 94.36 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Hakkliha - köögiviljasupp | 230 | 228 | 8.14 | 13.27 | 19.88 | |
| Tomati - sealihasupp | 230 | 214 | 8.99 | 12.12 | 18.25 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Hernesupp lihata | 230 | 205 | 5.43 | 9.85 | 25.86 | 1 |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|---|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

| reede, 15.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanapada köögiviljadega | 120 | 83 | 5.91 | 4.74 | 5.27 | 9 |
| Aurutatud hernes, mais | 40 | 34 | 1.64 | 0.24 | 6.86 | |
| Keedetud riis | 40 | 52 | 1.01 | 0.43 | 10.92 | |
| Keedetud kartulid | 40 | 42 | 1.06 | 0.06 | 9.46 | |
| Kapsasalat paprikaga | 40 | 10 | 0.44 | 0.08 | 2.22 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 40 | 13 | 0.56 | 0.13 | 2.82 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | 130 | 31 | 0.02 | 0.02 | 7.47 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| Kokku : | | 592 | 17.94 | 21.22 | 85.50 | |
| Lisaroad | | | | | | |
| Värskekapsa - hakklihahautis riisiga | 120 | 126 | 6.81 | 3.21 | 18.24 | |
| Sealiha - šampinjonikaste | 120 | 85 | 4.58 | 5.21 | 5.26 | 1;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Värskekapsa-läätsehautis | 120 | 109 | 5.21 | 3.51 | 13.89 | |

Nädala keskmine : **603 19.34 21.09 86.84**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

| esmaspäev, 11.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 159 | 10.65 | 9.36 | 8.37 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1.92 | 1.30 | 10.94 | 1 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 50 | 26 | 0.56 | 1.20 | 3.78 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 50 | 11 | 0.60 | 0.09 | 2.19 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 2 | 11 | 0.46 | 0.87 | 0.50 | 11 |
| Hibiskuse tee | 125 | 15 | 0 | 0 | 3.74 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 690 | 27.90 | 22.11 | 97.31 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Vokiroog sealihaga | 150 | 116 | 8.83 | 6.78 | 6.18 | |
| Kana - paprikakaste | 150 | 124 | 8.92 | 7.21 | 6.45 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Kikerherne-paprikakaste | 150 | 231 | 5.70 | 14.70 | 17.12 | 2 |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Borš kanaga | 250 | 219 | 7.79 | 15.00 | 14.20 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 130 | 249 | 2.09 | 10.02 | 37.67 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 709 | 15.59 | 31.30 | 92.93 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Värskekapsasupp sealihaga | 250 | 230 | 13.88 | 13.67 | 13.88 | |
| Kana - kartulisupp riisiga | 250 | 264 | 9.12 | 15.54 | 22.76 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsaborš punaste ubadega | 250 | 150 | 4.53 | 5.55 | 22.57 | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala-koorekaste | 150 | 131 | 11.06 | 6.61 | 7.03 | 1;2;4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1.46 | 2.36 | 10.64 | 2 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 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 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 704 | 24.79 | 24.52 | 98.20 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|---------|
| Saidafilee munakastmes | 150 | 154 | 10.25 | 10.70 | 4.31 | 1;2;3;4 |
| Saidafilee punases kastmes | 150 | 99 | 10.69 | 3.67 | 6.38 | 4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|
| Kuskuss kõrvitsaga | 250 | 435 | 10.61 | 19.65 | 56.51 | 1 |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|

Lõuna

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| Hernesupp sealihaga | 250 | 246 | 13.24 | 10.42 | 27.09 | 1 |
| Marja- rukkivaht | 100 | 127 | 1.06 | 0.24 | 30.34 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | | 636 | 21.76 | 15.17 | 107.92 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Hakkliha - köögiviljasupp | 250 | 248 | 8.84 | 14.42 | 21.61 | |
| Tomati - sealihassupp | 250 | 233 | 9.77 | 13.18 | 19.84 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Hernesupp lihata | 250 | 223 | 5.90 | 10.71 | 28.11 | 1 |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

| reede, 15.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |
| Aurutatud hernes, mais | 50 | 42 | 2.06 | 0.30 | 8.57 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Kapsasalat paprikaga | 50 | 12 | 0.55 | 0.10 | 2.77 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 50 | 17 | 0.70 | 0.16 | 3.52 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| | Kokku : | 656 | 20.60 | 22.64 | 96.03 | |
| Lisaroad | | | | | | |
| Värskekapsa - hakklihahautis riisiga | 150 | 158 | 8.51 | 4.02 | 22.80 | |
| Sealiha - šampinjonikaste | 150 | 106 | 5.72 | 6.51 | 6.57 | 1;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Värskekapsa-läätsehautis | 150 | 137 | 6.52 | 4.39 | 17.37 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 679 | 22.13 | 23.15 | 98.48 |
|-----|-------|-------|-------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

| esmaspäev, 11.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 159 | 10.65 | 9.36 | 8.37 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 18 | 1.84 | 0.20 | 3.21 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 60 | 31 | 0.68 | 1.43 | 4.54 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 60 | 13 | 0.72 | 0.10 | 2.62 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Seemnesegu | 2 | 11 | 0.46 | 0.87 | 0.50 | 11 |
| Hibiskuse tee | 125 | 15 | 0 | 0 | 3.74 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 795 | 795 | 30.39 | 26.20 | 111.69 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Vokiroog sealihaga | 150 | 116 | 8.83 | 6.78 | 6.18 | |
| Kana - paprikakaste | 150 | 124 | 8.92 | 7.21 | 6.45 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Kikerherne-paprikakaste | 150 | 231 | 5.70 | 14.70 | 17.12 | 2 |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Borš kanaga | 300 | 263 | 9.35 | 18.00 | 17.04 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 150 | 287 | 2.41 | 11.56 | 43.47 | 2 |
| 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 : | 820 | 820 | 18.29 | 36.18 | 106.89 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Värskekapsasupp sealihaga | 300 | 276 | 16.65 | 16.40 | 16.66 | |
| Kana - kartulisupp riisiga | 300 | 316 | 10.94 | 18.65 | 27.31 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsaborš punaste ubadega | 300 | 180 | 5.44 | 6.66 | 27.08 | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala-koorekaste | 150 | 131 | 11.06 | 6.61 | 7.03 | 1;2;4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 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 | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 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) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 774 | 26.62 | 25.79 | 111.18 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|---------|
| Saidafilee munakastmes | 150 | 154 | 10.25 | 10.70 | 4.31 | 1;2;3;4 |
| Saidafilee punases kastmes | 150 | 99 | 10.69 | 3.67 | 6.38 | 4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|
| Kuskuss kõrvitsaga | 280 | 487 | 11.88 | 22.01 | 63.29 | 1 |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|----------------|-----------|

Lõuna

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| Hernesupp sealihaga | 300 | 296 | 15.89 | 12.50 | 32.50 | 1 |
| Marja- rukkivaht | 100 | 127 | 1.06 | 0.24 | 30.34 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | | 728 | 25.64 | 17.76 | 121.31 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Hakkliha - köögiviljasupp | 300 | 297 | 10.61 | 17.31 | 25.93 | |
| Tomati - sealihassupp | 300 | 279 | 11.73 | 15.81 | 23.80 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Hernesupp lihata | 300 | 267 | 7.08 | 12.85 | 33.74 | 1 |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

| reede, 15.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |
| Aurutatud hernes, mais | 60 | 51 | 2.47 | 0.35 | 10.29 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Kapsasalat paprikaga | 60 | 15 | 0.66 | 0.13 | 3.33 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 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) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| | Kokku : | 744 | 23.01 | 23.39 | 113.83 | |
| Lisaroad | | | | | | |
| Värskekapsa - hakklihahautis riisiga | 150 | 158 | 8.51 | 4.02 | 22.80 | |
| Sealiha - šampinjonikaste | 150 | 106 | 5.72 | 6.51 | 6.57 | 1;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Värskekapsa-läätsehautis | 150 | 137 | 6.52 | 4.39 | 17.37 | |

Nädala keskmine :

| | | | |
|-----|-------|-------|--------|
| 772 | 24.79 | 25.86 | 112.98 |
|-----|-------|-------|--------|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| esmaspäev, 11.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 159 | 10.65 | 9.36 | 8.37 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 18 | 1.84 | 0.20 | 3.21 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 60 | 31 | 0.68 | 1.43 | 4.54 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 60 | 13 | 0.72 | 0.10 | 2.62 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 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 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 818 | 28.89 | 26.88 | 117.65 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Vokiroog sealihaga | 150 | 116 | 8.83 | 6.78 | 6.18 | |
| Kana - paprikakaste | 150 | 124 | 8.92 | 7.21 | 6.45 | 1;2 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Kikerherne-paprikakaste | 150 | 231 | 5.70 | 14.70 | 17.12 | 2 |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Borš kanaga | 350 | 307 | 10.90 | 21.00 | 19.88 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 150 | 287 | 2.41 | 11.56 | 43.47 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 215 | 6.15 | 2.52 | 39.93 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | | 907 | 21.07 | 39.68 | 117.72 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Värskekapsasupp sealihaga | 350 | 322 | 19.43 | 19.13 | 19.44 | |
| Kana - kartulisupp riisiga | 350 | 369 | 12.76 | 21.76 | 31.86 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|
| Värskekapsaborš punaste ubadega | 350 | 210 | 6.34 | 7.77 | 31.60 | |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kala-koorekaste | 150 | 131 | 11.06 | 6.61 | 7.03 | 1;2;4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Kartulipuder | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 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 | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 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 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 817 | 27.86 | 26.29 | 119.17 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|---------|
| Saidafilee munakastmes | 150 | 154 | 10.25 | 10.70 | 4.31 | 1;2;3;4 |
| Saidafilee punases kastmes | 150 | 99 | 10.69 | 3.67 | 6.38 | 4 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|
| Kuskuss kõrvitsaga | 300 | 522 | 12.73 | 23.59 | 67.82 | 1 |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---|

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|

Lõuna

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-------|-------|--------|--------|
| Hernesupp sealihaga | 350 | 345 | 18.53 | 14.58 | 37.92 | 1 |
| Marja- rukkivaht | 100 | 127 | 1.06 | 0.24 | 30.34 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | | 792 | 28.69 | 20.00 | 129.40 | |

Lisaroad

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|----|
| Hakkliha - köögiviljasupp | 350 | 347 | 12.38 | 20.19 | 30.25 | |
| Tomati - sealihassupp | 350 | 326 | 13.68 | 18.45 | 27.77 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |

Taimetoit

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Hernesupp lihata | 350 | 312 | 8.27 | 14.99 | 39.36 | 1 |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

| reede, 15.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõuna | | | | | | |
| Kanapada köögiviljadega | 150 | 104 | 7.38 | 5.93 | 6.59 | 9 |
| Aurutatud hernes, mais | 60 | 51 | 2.47 | 0.35 | 10.29 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Kapsasalat paprikaga | 60 | 15 | 0.66 | 0.13 | 3.33 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 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) | 85 | 244 | 6.98 | 2.86 | 45.25 | 1;11;2 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 150 | 45 | 0.75 | 0.34 | 11.02 | |
| | Kokku : | 801 | 24.66 | 24.06 | 124.48 | |
| Lisaroad | | | | | | |
| Värskekapsa - hakklihahautis riisiga | 150 | 158 | 8.51 | 4.02 | 22.80 | |
| Sealiha - šampinjonikaste | 150 | 106 | 5.72 | 6.51 | 6.57 | 1;2 |
| Taimetoit | | | | | | |
| Värskekapsa-läätsehautis | 150 | 137 | 6.52 | 4.39 | 17.37 | |

Nädala keskmine : **827** **26.23** **27.38** **121.68**