

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	120	110	8.02	6.74	4.48	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Porgandisalat jõhvikatega	40	29	0.35	1.97	3.10	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	40	10	0.50	0.07	2.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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 varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		610	23.17	20.08	85.82	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Kanapada seentega	120	101	6.31	4.45	9.37	

Taimetoit

Köögivilja - läätseguljašš	120	166	6.19	6.50	18.94	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Minestroone sealihaga	230	198	8.79	13.22	11.83	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	130	130	4.15	1.82	23.62	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		612	19.86	22.78	85.47	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	230	248	9.24	14.09	21.42	
Hakkliha - aedviljasupp	230	207	6.23	16.14	10.32	
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kaunviljapüreesupp	230	355	14.58	15.58	46.06	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	120	111	4.03	8.08	6.66	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	40	19	0.49	0.87	2.80	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	40	5	0.21	0.06	1.02	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
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 :		598	15.72	21.50	88.23	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	120	114	8.32	7.07	4.49	1;2
Kana mango-karrikastmes	120	185	9.81	12.61	8.62	2

Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	120	71	2.53	3.93	6.31	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	230	151	9.76	7.27	12.85	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	120	192	8.18	9.02	18.72	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		625	25.07	18.74	88.72	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	230	185	7.51	10.89	15.03	1
Peedisupp sealiha ja munaga	230	204	6.11	11.77	18.75	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	230	152	3.06	7.45	19.07	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	120	105	8.84	5.30	5.65	1;2;4
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	40	12	0.47	0.07	2.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		583	20.60	19.04	84.20	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	120	104	7.92	4.71	8.13	4
Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	40	56	2.29	1.51	7.53	1

Nädala keskmine :

605	20.88	20.43	86.49
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	690	690	26.66	22.76	96.65	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	677	677	22.08	24.53	95.47	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kaunviljapüreesupp	250	385	15.85	16.94	50.07	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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 :		684	18.20	24.31	101.08	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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 :		701	28.37	21.79	97.16	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 29.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
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 :	693	24.21	24.60	96.09	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1

Nädala keskmine :

689	23.9	23.6	97.29
-----	------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		769	29.04	24.79	109.54	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	
----------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Minestroone sealihaga	300	258	11.46	17.24	15.43	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		778	25.64	28.09	108.68	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kaunviljapüreesupp	300	463	19.02	20.32	60.08	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	60	29	0.74	1.31	4.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		760	20.12	25.29	115.92	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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 :		777	31.72	23.88	107.94	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	300	241	9.79	14.21	19.61	1
Peedisupp sealiha ja munaga	300	266	7.97	15.36	24.45	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	
--------------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 29.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	780	26.36	26.08	112.22	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	60	84	3.43	2.26	11.30	1

Nädala keskmine : **773** **26.58** **25.63** **110.86**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		824	27.33	27.38	119.04	

Lisaroad

Tomatine hakklihastega	150	136	9.14	8.26	6.74	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	

Taimetoit

Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Minestroone sealihaga	350	301	13.38	20.11	18.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		850	28.38	31.29	116.58	

Lisaroad

Kana-läätsesupp	350	377	14.06	21.44	32.60	
Hakkliha - aedviljasupp	350	315	9.48	24.57	15.71	
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

Taimetoit

Kaunviljapüreesupp	350	540	22.19	23.71	70.09	2
--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	60	29	0.74	1.31	4.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		817	21.77	25.96	126.57	

Lisaroad

Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kana mango-karrikastmes	150	231	12.26	15.76	10.77	2

Taimetoit

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
---------------------------	-----	----	------	------	------	---

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	-----------	----------	----------------	-----------

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	350	230	14.85	11.06	19.55	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		867	35.48	26.13	121.38	

Lisaroad

Kana - nuudlisupp kartulitega	350	281	11.43	16.57	22.88	1
Peedisupp sealiha ja munaga	350	310	9.29	17.92	28.53	3
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	
--------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 29.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	836	28.33	28.61	118.78	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Taimetoit						
Kikerhernepikkpoiss	60	84	3.43	2.26	11.30	1

Nädala keskmine : **839** **28.26** **27.87** **120.47**