

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	120	135	8.97	8.19	6.81	1;2
Aurutatud lillkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Keedetud pärl kuskuss	40	50	1.54	1.04	8.75	1
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	40	11	0.52	0.46	2.39	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	633	633	24.12	21.14	90.17	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	120	109	7.32	6.61	5.39	
Sealiha õuna - sinepikaste	120	146	7.68	8.58	10.07	1;10;2

Taimetoit

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

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	230	149	9.99	7.57	11.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	598	598	25.56	14.70	89.42	

Lisaroad

Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	230	202	10.87	12.08	13.58	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine püreesupp	230	113	2.96	6.70	11.12	2
--------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,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
Röstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Kartulipuder	40	55	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge pe	40	19	0.82	0.17	3.92	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	633	19.75	22.60	89.88		

Lisaroad

Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2

Taimetoit

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

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	230	178	9.31	10.85	11.98	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	574	20.89	15.40	87.49		

Lisaroad

Lihtne kalasupp munaga	230	193	8.96	11.67	13.83	3;4
Kalasupp poola moodi	230	159	7.95	9.86	10.93	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Tomatine köögiviljasupp	230	142	2.63	7.33	17.84	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	120	133	7.22	9.15	5.79	1;2
Aurutatud rohelised herved	40	28	2.08	0.16	5.44	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Redisesalat jogurtiga	40	8	0.49	0.14	1.44	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	40	13	0.56	0.13	2.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		612	19.01	20.86	89.27	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	230	334	5.20	10.01	55.82	

Nädala keskmine : **610 21.87 18.94 89.25**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 7.aprill	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 lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	50	13	0.65	0.57	2.99	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		674	26.93	21.20	97.98	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2

Taimetoit

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

teisipäev, 8.aprill	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
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		678	28.90	16.62	101.57	

Lisaroad

Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	220	11.82	13.14	14.76	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine püreesupp	250	123	3.21	7.29	12.09	2
--------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 9.aprill	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
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge pe	50	23	1.02	0.22	4.89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :		717	22.77	24.58	103.37	

Lisaroad

Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

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

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		662	24.06	17.21	101.77	

Lisaroad

Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kalasupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Tomatine köögiviljasupp	250	155	2.86	7.97	19.39	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 11.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Aurutatud rohelised herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	718	22.15	25.97	101.46	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :

690	24.96	21.12	101.23
-----	-------	-------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 7.aprill	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 lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		830	29.60	30.74	113.18	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2

Taimetoit

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

teisipäev, 8.aprill	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
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		726	31.03	17.94	108.35	

Lisaroad

Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	280	246	13.24	14.71	16.53	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine püreesupp	280	137	3.60	8.16	13.54	2
--------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 9.aprill	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
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge pe	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :		805	26.09	26.67	117.48	

Lisaroad

Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

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

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	280	217	11.33	13.21	14.59	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		743	26.92	19.30	113.98	

Lisaroad

Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Kalasupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Tomatine köögiviljasupp	280	173	3.20	8.93	21.72	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 11.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Aurutatud rohelised herved	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	796	24.52	27.25	115.91	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	280	406	6.33	12.19	67.96	

Nädala keskmine : **780** **27.63** **24.38** **113.78**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redi	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	875	27.43	32.47	122.18	

Lisaroad

Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2

Taimetoit

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

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	300	194	13.04	9.87	14.50	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	826	34.37	19.61	125.28	

Lisaroad

Rassolnik sealihaga	300	280	18.88	11.48	26.11	1
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	300	264	14.18	15.76	17.71	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kreemine püreesupp	300	147	3.86	8.74	14.50	2
--------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 9.aprill	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
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge p	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :		892	28.37	33.38	122.24	

Lisaroad

Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

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

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	300	232	12.14	14.16	15.63	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		787	28.55	20.58	120.35	

Lisaroad

Lihtne kalasupp munaga	300	252	11.69	15.22	18.04	3;4
Kalasupp poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

Taimetoit

Tomatine köögiviljasupp	300	186	3.43	9.56	23.27	
-------------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 11.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
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	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		872	27.12	30.37	125.39	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

Nädala keskmine :

850	29.17	27.28	123.09
-----	-------	-------	--------