

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	120	115	9.40	6.75	4.51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	40	15	0.93	0.13	3.08	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	634	634	24.55	21.94	86.46	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	120	159	10.14	10.21	7.23	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	120	140	5.40	10.79	5.63	

Taimetoit

Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	
--------------	-----	----	------	------	------	--

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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 :	637	637	20.30	18.71	98.34	

Lisaroad

Kodune seljanka	230	230	11.64	11.70	20.41	
Kana - klimbisupp	230	218	11.39	9.86	21.65	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	230	106	1.73	4.98	14.11	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	40	103	5.67	7.35	3.44	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	80	67	1.52	4.83	4.53	1;2
Aurutatud rohelised herned	40	28	2.08	0.16	5.44	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	40	17	0.68	0.14	3.47	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		594	18.09	22.13	82.81	
Lisaroad						
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Külm kodujuustu-kalakaste	120	101	9.88	4.11	3.30	2;4
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	230	251	9.54	10.60	26.43	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 7-9

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	120	132	8.84	6.46	9.70	
Aurutatud liilkapsas	40	10	0.77	0.10	2.21	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud spagetid	40	28	0.91	0.43	4.91	1
Porgandi - jääkapsasalat	40	23	0.40	1.53	2.40	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	40	14	0.58	0.12	2.68	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		577	19.08	22.88	75.96	
Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	120	125	8.24	6.70	8.16	
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	230	323	8.97	9.46	50.33	1

Nädala keskmine :

610	20.5	21.42	85.89
-----	------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		713	28.42	24.17	97.74	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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 :		723	22.48	21.56	111.44	

Lisaroad

Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	250	115	1.88	5.41	15.34	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
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 :		676	21.61	24.02	95.70	
Lisaroad						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	250	273	10.37	11.52	28.73	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

reede, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	649	23.03	23.22	89.15	
Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :

690	23.88	23.24	98.51
------------	--------------	--------------	--------------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		806	30.40	27.94	110.68	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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 :		773	24.72	22.90	118.56	

Lisaroad

Kodune seljanka	280	280	14.17	14.24	24.84	
Kana - klimbisupp	280	265	13.87	12.00	26.36	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	280	128	2.10	6.06	17.18	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
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 :		817	25.93	31.07	111.32	
Lisaroad						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	280	306	11.62	12.90	32.18	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

reede, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese kaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :		723	24.48	27.27	97.56	
Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	393	10.91	11.52	61.28	1

Nädala keskmine :

780	26.38	27.3	109.53
-----	-------	------	--------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		849	29.04	27.64	122.73	

Lisaroad

Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	

Taimetoit

Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
--------------	-----	----	------	------	-------	--

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
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 :		845	27.31	24.25	130.40	

Lisaroad

Kodune seljanka	300	300	15.18	15.25	26.62	
Kana - klimbisupp	300	284	14.86	12.86	28.24	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Hapukapsasupp (lihata)	300	138	2.25	6.49	18.40	1
------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		899	28.32	34.97	120.60	
Lisaroad						
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Külm kodujuustu-kalakaste	150	126	12.35	5.14	4.12	2;4
Taimetoit						
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	300	327	12.45	13.83	34.48	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 2.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Bolognese	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 :		807	26.50	32.84	104.24	
Lisaroad						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.30	8.38	10.20	
Taimetoit						
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine : **850** **27.79** **29.92** **119.49**