Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	120	124	7.08	8.55	5.20	1;2
Aurutatud brokoli	40	12	1.22	0.14	2.14	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Peedi - kurgi salat	40	32	0.56	2.07	2.95	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	40	20	0.39	1.09	2.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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 :	627	23.19	23.86	82.66	
Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	120	125	8.25	5.15	11.28	
Kanapada köögiviljadega	120	83	5.91	4.74	5.27	9
Taimetoit						
Kikerhernekaste	120	146	5.61	6.25	14.71	2

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	120	101	6.57	6.34	5.45	
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	40	12	0.41	0.14	2.89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	585	18.80	20.41	84.98	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	120	86	9.11	2.63	6.48	1
Koorene kalkunikaste	120	116	7.56	6.37	7.60	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	120	109	5.21	3.51	13.89	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	120	135	9.70	8.21	6.13	
Röstitud punane peet ürtidega	40	24	0.77	0.50	4.21	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	40	13	0.78	0.09	2.65	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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 :	593	20.69	18.56	86.91	
Lisaroad						
Hakklihakaste	120	153	4.74	11.73	7.40	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	120	199	11.11	14.90	5.79	1;7
Taimetoit						
Letšo hautis	120	64	1.73	2.63	8.94	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	230	214	14.47	8.80	20.02	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	634	28.08	17.79	90.81	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	230	292	11.90	14.57	28.98	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	230	186	10.69	9.04	16.51	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	230	113	3.39	5.90	13.27	2

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 7-9

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	120	146	6.93	7.92	11.92	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	40	32	0.76	2.51	1.74	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Kaalikasalat rabarberiga	40	21	0.38	0.90	3.36	
Jääsalat, porgand, mais, porru	40	17	0.71	0.18	3.59	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli 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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	612	17.49	23.58	84.46	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	120	146	9.39	8.87	7.53	1;2;4
Kalapada	120	130	9.89	7.16	7.20	4
Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	120	122	4.22	6.66	12.69	2
	Nädala keskmine :	**610**	**21.65**	**20.84**	**85.96**	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	713	26.58	27.24	93.55	
Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	665	21.88	22.46	97.77	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 10-12

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	685	24.77	21.32	99.78	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	191	5.92	14.66	9.25	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	696	31.06	19.19	99.93	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3.69	6.41	14.42	2

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 10-12

reede, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat rabarberiga	50	26	0.47	1.12	4.21	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
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 :	693	20.37	26.86	94.96	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Nädala keskmine :	**690**	**24.93**	**23.41**	**97.2**	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	60	29	0.58	1.63	3.57	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	808	29.05	30.02	108.50	
Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	759	24.18	24.48	114.66	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 13-15

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	754	26.62	21.76	114.13	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	191	5.92	14.66	9.25	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	781	34.59	21.01	113.19	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	280	356	14.48	17.74	35.28	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	280	227	13.01	11.00	20.09	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	280	137	4.13	7.18	16.16	2

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 13-15

reede, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat rabarberiga	60	32	0.56	1.35	5.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli 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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	797	23.94	26.14	118.60	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Nädala keskmine :	**780**	**27.68**	**24.68**	**113.82**	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sib	60	29	0.58	1.63	3.57	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	841	27.36	31.43	115.07	
Lisaroad						
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Taimetoit						
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	834	25.86	26.97	125.38	
Lisaroad						
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Koorene kalkunikaste	150	145	9.44	7.96	9.50	1;2
Taimetoit						
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	860	28.97	26.07	127.81	
Lisaroad						
Hakklihakaste	150	191	5.92	14.66	9.25	1;2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Taimetoit						
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	300	280	18.88	11.48	26.11	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	871	37.91	22.62	128.24	
Lisaroad						
Kana - nuudlisupp	300	381	15.52	19.01	37.80	1;9
Köögivilja - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1;3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Taimetoit						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	300	147	4.42	7.69	17.31	2

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 16.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kaalikasalat rabarberiga	60	32	0.56	1.35	5.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	845	24.65	29.79	121.63	
Lisaroad						
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Taimetoit						
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Nädala keskmine :	**850**	**28.95**	**27.38**	**123.63**	