

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	120	108	7.66	6.18	5.66	1;2
Aurutatud mais	40	40	1.21	0.31	8.28	
Keedetud tatar	40	48	1.67	0.56	9.28	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Hapukapsasalat sibulaga	40	24	0.40	0.89	3.82	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	40	8	0.46	0.09	1.58	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	634	22.94	16.58	99.63		

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	120	92	4.64	5.75	6.65	
Vokiroog sealihaga	120	93	7.06	5.43	4.95	

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	120	142	8.08	4.75	17.18	9
---------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	230	201	9.01	13.17	12.76	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	637	21.83	19.53	92.76		

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	230	166	10.88	7.72	13.75	1
Kanasupp valgete ubadega	230	258	9.07	16.63	19.29	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	230	131	2.82	8.32	12.33	2
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	72	8.15	2.79	3.49	1;2;3
Koorekaste tilliga	80	87	1.15	7.29	4.51	1;2
Aurutatud rohelised oad	40	13	0.82	0.05	3.07	
Ahjukartulid ürtidega	40	52	1.14	1.09	9.65	
Keedetud makaronid	40	64	1.66	1.18	11.44	1
Valge redise salat maitserohelisega	40	15	0.41	1.04	1.39	
Porgand, peet, hernes, porru	40	17	0.98	0.14	3.45	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Kummeli tee	130	16	0	0	3.89	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :	570	20.61	18.07	81.56		

Lisaroad

Sealihaguljašš	120	156	6.99	9.31	11.20	1;2
Kanahakklihakaste	120	110	5.72	5.95	8.65	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	120	150	7.17	6.33	16.73	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	230	193	8.61	9.44	18.91	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	646	20.24	26.58	82.04		

Lisaroad

Uhaa	230	159	7.37	8.30	14.51	4
Kalasupp sulajuustuga	230	226	11.51	13.49	16.07	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	230	173	2.19	9.27	21.06	
-----------------	-----	-----	------	------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 7-9

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	120	125	9.35	7.59	6.18	
Rõstitud juurseller	40	23	0.65	1.31	2.80	9
Keedetud kartulid	40	42	1.06	0.06	9.46	
Keedetud riis	40	52	1.01	0.43	10.92	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	40	16	0.61	0.14	3.45	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	564		20.71	18.32	82.27	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	120	92	6.86	5.25	4.59	1;2
Kanapada	120	87	6.11	4.73	5.87	9
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	120	87	2.70	4.69	10.24	

Nädala keskmine :

610	21.27	19.82	87.65
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		704	26.06	18.88	109.20	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		712	24.26	21.36	104.51	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2
--------------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :		699	25.05	23.63	96.80	

Lisaroad

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliaga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		691	21.81	27.74	89.01	

Lisaroad

Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kalasupp sulajuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 10-12

reede, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		646	23.45	22.69	90.83	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :

690	24.13	22.86	98.07
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 13-15

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		776	28.12	19.96	122.66	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	280	245	10.97	16.03	15.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		794	26.84	23.90	116.42	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	280	202	13.25	9.40	16.74	1
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	280	160	3.44	10.13	15.02	2
--------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :		787	29.53	23.88	113.74	

Lisaroad

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		824	25.98	31.52	108.90	

Lisaroad

Uhaa	280	193	8.98	10.11	17.67	4
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	280	211	2.67	11.28	25.63	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

vanus 13-15

reede, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		721	26.30	21.50	109.30	
Lisaroad						
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Taimetoit						
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

Nädala keskmine :

780	27.35	24.15	114.2
-----	-------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		831	25.20	25.61	126.51	

Lisaroad

Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	

Taimetoit

Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
---------------------------	-----	-----	-------	------	-------	---

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	263	11.76	17.18	16.65	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	25	16	0.13	0.01	3.76	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		872	29.30	25.73	128.92	

Lisaroad

Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
Kanasupp valgete ubadega	300	337	11.83	21.69	25.15	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	300	171	3.68	10.85	16.09	2
--------------------------------------	-----	-----	------	-------	-------	---

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Arbuus ja tomati snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :		862	30.72	30.24	117.33	

Lisaroad

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2

Taimetoit

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Kalaseljanka	300	252	11.24	12.31	24.67	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		869	27.55	32.67	115.88	

Lisaroad

Uhaa	300	207	9.62	10.83	18.93	4
Kalasupp sulajuustuga	300	295	15.02	17.59	20.97	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

Taimetoit

Seljanka lihata	300	226	2.86	12.09	27.46	
-----------------	-----	-----	------	-------	-------	--

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp vanus 16–19 ja enam

reede, 23.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------

Lõuna

Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :		817	28.79	27.95	116.48	

Lisaroad

Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9

Taimetoit

Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine :

850	28.31	28.44	121.02
-----	-------	-------	--------