Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9,36	7,38	8,19	1;2
Aurutatud mais	50	52	1,59	0,41	10,87	
Keedetud tatar	50	59	2,08	0,60	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0,49	0,35	2,22	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	40	7	0,43	0,06	1,34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	606	26,62	19,24	79,78	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kalkunilihaga	250	337	16,76	4,16	56,55	1
Aurutatud lillkapsas	40	10	0,70	0,09	2,02	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0,53	0,31	1,72	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	40	13	0,50	0,16	2,73	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
Seemnesegu	2	11	0,54	0,92	0,25	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: banaan ja punane kapsas	150	98	2,10	0,37	22,28	
	Kokku:	637	29,56	11,48	102,90	

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	250	162	13,73	8,18	8,60	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	85	140	4,50	7,68	13,06	1;2;6
Seemne-pähkliisegu	5	29	1,35	2,37	0,58	11;6
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	90	3,29	1,17	14,27	1;2;3
Kalamäärе	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	645	35,82	30,90	56,12	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,41	3,71	3,52	1;3
Koorekaste tilliga	80	104	1,58	8,50	5,44	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	59	2,08	0,60	11,60	
Kapsasalat tilliga	50	14	0,56	0,36	2,64	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	40	17	0,97	0,12	3,31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0,90	0,35	10,04	
	Kokku:	623	29,46	23,71	73,85	

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiha - riisirooq köögiviljadega	250	276	13,12	5,16	44,32	
Röstitud juurseller	50	21	0,99	0,42	4,24	9
Peedisalat köömnetega	50	24	0,80	0,35	4,35	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	40	16	0,60	0,13	3,46	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	622	26,90	21,15	83,05	

Nädala keskmine : **627** **29,67** **21,3** **79,14**

Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10,80	8,52	9,45	1;2
Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0,59	0,42	2,66	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	50	9	0,54	0,07	1,68	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	3,76	24,47	1;2;3
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	744	31,22	24,39	96,94	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kalkunilihaga	300	404	20,11	5,00	67,86	1
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0,63	0,37	2,07	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,41	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: banaan ja punane kapsas	150	98	2,10	0,37	22,28	
	Kokku:	774	35,26	16,02	120,77	

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	300	195	16,48	9,81	10,32	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	135	215	7,32	12,48	18,10	1;2;6
Seemne-pähkliisegu	5	29	1,35	2,37	0,58	11;6
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kalamäärе	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	790	42,80	37,83	69,00	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,41	3,71	3,52	1;3
Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1,07	0,06	4,03	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Kapsasalat tilliga	60	17	0,67	0,43	3,17	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	50	22	1,21	0,14	4,13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0,90	0,35	10,04	
	Kokku:	789	34,37	32,10	90,80	

reede, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiha - riisirooq köögiviljadega	300	331	15,74	6,19	53,18	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Peedisalat köömnetega	60	29	0,96	0,42	5,22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	50	21	0,74	0,16	4,33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	770	33,23	25,34	103,26	

Nädala keskmine : **774** **35,38** **27,14** **96,15**

Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 10–12 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10,80	8,52	9,45	1;2
Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0,59	0,42	2,66	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	60	11	0,64	0,09	2,01	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	826	34,55	27,38	106,04	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Makaronid kalkunilihaga	300	404	20,11	5,00	67,86	1
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0,63	0,37	2,07	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	60	19	0,75	0,23	4,10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Snäkid: banaan ja punane kapsas	150	98	2,10	0,37	22,28	
	Kokku:	885	38,68	22,08	130,34	

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalaseljanka	300	195	16,48	9,81	10,32	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	135	215	7,32	12,48	18,10	1;2;6
Seemne-pähkliisegu	5	29	1,35	2,37	0,58	11;6
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
Kalamäärе	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	842	44,68	38,50	77,16	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,41	3,71	3,52	1;3
Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1,07	0,06	4,03	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Kapsasalat tilliga	60	17	0,67	0,43	3,17	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	60	26	1,45	0,18	4,96	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0,90	0,35	10,04	
	Kokku:	844	36,50	32,80	99,78	

reede, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Sealiha - riisirooq köögiviljadega	300	331	15,74	6,19	53,18	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Peedisalat köömnetega	60	29	0,96	0,42	5,22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	60	25	0,90	0,20	5,20	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Tee (ilma suhkruta)	100	2	0,05	0,01	0,31	
Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,49	
PRIA: piim, keefir	100	67	5,46	3,15	4,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	882	36,67	31,41	113,02	

Nädala keskmine : **856** **38,22** **30,43** **105,27**