Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 1–3 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	130	124	8,09	7,01	7,28	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1,68	0,19	2,94	
Keedetud makaronid	50	71	2,08	0,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulauqusalat	50	18	0,40	0,36	2,72	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	40	8	0,45	0,04	1,51	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	626	27,95	21,22	80,29	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - kartuliroog	250	167	12,54	1,58	25,54	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0,60	0,32	3,60	
Hiinakapsasalat maisiga	50	16	0,76	0,36	2,19	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	40	12	0,65	0,09	2,38	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0,75	0,45	12,15	
	Kokku:	551	27,05	16,13	72,15	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	250	144	11,13	3,91	16,85	1
Riisipuding õuna ja kaneeliga	125	179	2,03	9,27	22,27	2
Seemne-pähklisegu	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)	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:	619	26,63	21,16	79,29	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	130	140	10,38	8,09	6,36	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	40	16	0,46	0,34	3,36	
Kartulipuder	40	40	1,09	0,36	8,40	2
Keedetud tatar	40	47	1,67	0,48	9,28	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Valge redis, porgand, aurutatud mais, tomat	40	17	0,55	0,13	3,45	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	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)	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
Lõhemääre	32	82	6,38	6,09	0,41	2;4
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	627	31,97	24,14	71,58	

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	250	300	15,12	2,17	54,09	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2,73	0,21	7,14	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,56	0,11	2,54	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	40	13	0,52	0,11	2,61	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	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)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0,75	0,35	11,02	
	Kokku:	601	29,46	11,34	95,39	

Nädala keskmine : **605** | **28,61** | **18,8** | **79,74**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 4–9 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9,33	8,08	8,41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandi - porrulauqusalat	60	22	0,49	0,44	3,26	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	50	10	0,56	0,04	1,90	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	789	32,82	31,25	93,08	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - kartuliroog	300	201	15,04	1,89	30,65	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Hiinakapsasalat maisiga	60	19	0,91	0,43	2,63	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	15	0,81	0,10	2,98	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	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)	65	167	6,11	2,17	26,51	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0,75	0,45	12,15	
	Kokku:	718	34,12	24,76	86,49	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	300	173	13,36	4,69	20,22	1
Riisipuding õuna ja kaneeliga	135	193	2,19	10,05	23,71	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2,70	4,74	1,17	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
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0,90	0,35	10,04	
	Kokku:	716	31,31	25,42	88,77	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	162	11,98	9,34	7,34	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
Kartulipuder	60	61	1,64	0,54	12,60	2
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Valge redis, porgand, aurutatud mais, tomat	50	21	0,69	0,16	4,32	
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	1,34	0,62	16,31	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6,97	6,66	0,45	2;4
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	779	37,99	28,51	93,01	

reede, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	300	360	18,15	2,60	64,91	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2,73	0,21	7,14	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0,67	0,13	3,05	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	50	16	0,65	0,13	3,26	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0,75	0,35	11,02	
	Kokku:	785	36,04	19,06	116,29	

Nädala keskmine : **757** | **34,46** | **25,8** | **95,53**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 10–12 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9,33	8,08	8,41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandi - porrulauqusalat	60	22	0,49	0,44	3,26	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	60	12	0,67	0,07	2,25	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,25	12,20	0,41	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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	899	36,22	37,30	102,30	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - kartuliroog	300	201	15,04	1,89	30,65	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Hiinakapsasalat maisiga	60	19	0,91	0,43	2,63	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	60	18	0,97	0,14	3,57	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,25	12,20	0,41	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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0,75	0,45	12,15	
	Kokku:	815	37,10	30,66	93,91	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Külasupp sealihaga	300	173	13,36	4,69	20,22	1
Riisipuding õuna ja kaneeliga	155	219	2,53	11,59	26,59	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4,06	7,11	1,75	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)	100	256	9,41	3,34	40,78	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0,90	0,35	10,04	
	Kokku:	848	35,84	30,33	104,46	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	162	11,98	9,34	7,34	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
Kartulipuder	60	61	1,64	0,54	12,60	2
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1,06	0,26	4,95	2
Valge redis, porgand, aurutatud mais, tomat	60	26	0,82	0,20	5,18	
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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6,97	6,66	0,45	2;4
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	835	40,00	29,22	102,03	

reede, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanapilaff	300	360	18,15	2,60	64,91	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3,28	0,25	8,57	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0,67	0,13	3,05	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	60	20	0,78	0,16	3,92	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,25	12,20	0,41	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	150	45	0,75	0,35	11,02	
	Kokku:	883	38,57	29,52	115,75	

Nädala keskmine : **856** | **37,55** | **31,41** | **103,69**