Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 1–3 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	130	111	8,44	5,29	7,22	2
Röstitud rooskapsas	50	18	1,75	0,50	2,20	
Keedetud tatar	50	59	2,08	0,60	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	23	0,42	0,34	5,03	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	40	12	0,48	0,06	2,31	
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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: pirn ja värske kurk	150	39	0,82	0,30	9,00	
	Kokku:	572	27,40	19,42	71,92	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit veisehakklihaga	250	199	15,27	6,00	21,67	
Röstitud juurseller	50	21	0,99	0,42	4,24	9
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	9	0,56	0,29	0,74	
Peet, valge redis, porrulauk, jõhvikad	40	11	0,50	0,14	2,35	
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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	649	32,43	21,60	79,44	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	250	181	15,37	3,82	22,95	9
Leivavaht	85	119	1,81	0,46	25,59	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
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: banaan ja porgand	150	102	1,35	0,37	22,43	
	Kokku:	644	30,41	10,84	102,72	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	130	90	10,10	2,90	5,77	4
Aurutatud lillkapsas	40	10	0,70	0,09	2,02	
Keedetud riis	40	51	1,01	0,35	10,92	
Keedetud kartulid	40	42	1,06	0,06	9,46	
Porgandisalat	50	17	0,28	0,10	2,98	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	40	20	0,92	0,15	3,98	
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	2,01	24,47	1;2;3
Kalamääre	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	648	33,42	21,54	78,78	

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	130	130	15,89	5,34	5,07	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0,44	0,38	3,85	
Keedetud makaronid	50	71	2,08	0,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0,82	0,35	4,45	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	40	10	0,44	0,15	2,21	
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 kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	645	33,87	20,54	80,00	

Nädala keskmine : **632** **31,51** **18,79** **82,57**

Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9,73	6,11	8,33	2
Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	50	15	0,60	0,06	2,89	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	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: pirn ja värske kurk	150	39	0,82	0,30	9,00	
	Kokku:	704	31,00	26,96	84,04	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit veisehakklihaga	300	239	18,32	7,19	26,01	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0,67	0,35	0,89	
Peet, valge redis, porrulauk, jõhvikad	50	14	0,62	0,17	2,94	
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 nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	726	37,25	25,27	85,98	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18,45	4,59	27,54	9
Leivavaht	105	144	2,26	0,58	30,73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Rosinad näksimiseks	10	32	0,21	0,04	7,75	
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: banaan ja porgand	150	102	1,35	0,37	22,43	
	Kokku:	721	34,05	11,75	116,32	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	103	11,65	3,35	6,66	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat	60	20	0,34	0,11	3,57	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	50	25	1,14	0,18	4,99	
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)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
Kalamääre	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	775	38,93	24,91	97,19	

reede, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18,34	6,16	5,85	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0,52	0,46	4,62	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0,99	0,42	5,34	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	13	0,54	0,19	2,76	
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)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	781	40,58	24,63	97,00	

Nädala keskmine : **742** **36,36** **22,7** **96,11**

Koolilõuna nädalamenüü

Daily

Grupp 10–12 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9,73	6,11	8,33	2
Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	60	18	0,72	0,10	3,47	
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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: pirn ja värske kurk	150	39	0,82	0,30	9,00	
	Kokku:	812	35,28	30,31	97,47	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Ühepajatoit veisehakklihaga	300	239	18,32	7,19	26,01	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0,67	0,35	0,89	
Peet, valge redis, porrulauk, jõhvikad	60	17	0,75	0,21	3,52	
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)	100	256	9,41	3,34	40,78	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	893	42,05	36,70	96,17	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18,45	4,59	27,54	9
Leivavaht	105	144	2,26	0,58	30,73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Rosinad näksimiseks	15	48	0,32	0,06	11,62	
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: banaan ja porgand	150	102	1,35	0,37	22,43	
	Kokku:	814	36,99	12,77	132,42	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	103	11,65	3,35	6,66	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat	60	20	0,34	0,11	3,57	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	60	29	1,37	0,23	5,96	
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)	90	231	8,47	3,01	36,70	1;2;3
Kalamääre	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	888	42,44	30,99	107,04	

reede, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18,34	6,16	5,85	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0,52	0,46	4,62	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0,99	0,42	5,34	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	60	15	0,66	0,22	3,32	
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)	90	231	8,47	3,01	36,70	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku:	891	43,98	30,69	106,44	

Nädala keskmine : **860** **40,15** **28,29** **107,91**