Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 1–3 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	130	133	9,40	7,36	7,29	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0,88	0,11	2,53	
Keedetud makaronid	50	71	2,08	0,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0,27	0,38	5,00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	40	9	0,46	0,05	1,85	
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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	643	27,47	24,24	78,53	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	140	97	6,86	1,86	13,73	1
Röstitud punane peet ürtidega	50	28	0,96	0,37	5,22	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	59	2,08	0,60	11,60	
Peedisalat köömnetega	50	24	0,80	0,35	4,35	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	40	9	0,28	0,11	1,80	
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: pirn ja kõrvits	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku:	627	26,30	19,38	86,99	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	250	122	12,49	11,01	22,99	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
Marja- rukkivaht	85	91	1,36	0,29	20,80	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Seemne-pähkliseegu	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
Sealihamäärе	20	24	3,36	1,08	0,21	2
Snäkid: õun ja kapsas	150	48	0,97	0,42	11,47	
	Kokku:	622	35,41	22,64	96,20	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljarooq	250	247	9,54	9,84	30,55	
Röstitud juurseller	50	21	0,99	0,42	4,24	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	23	0,42	0,34	5,03	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	40	11	0,34	0,15	1,99	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1,65	0,30	20,85	
	Kokku:	647	24,62	21,33	88,85	

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	130	90	10,10	2,90	5,77	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0,60	0,32	3,60	
Keedetud riis	50	64	1,26	0,44	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1,33	0,32	11,83	
Valge redise salat maitseroheliseega	50	10	0,53	0,31	1,72	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	40	13	0,64	0,10	2,72	
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
Lõhemäärе	35	89	6,97	6,66	0,45	2;4
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	621	32,77	21,42	73,47	

Nädala keskmine : **632** **29,31** **21,8** **84,81**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 4–9 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	153	10,85	8,49	8,41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0,32	0,46	6,00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	50	12	0,57	0,05	2,32	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	780	32,28	31,26	91,67	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	150	104	7,35	2,00	14,72	1
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Peedisalat köömnetega	60	29	0,96	0,42	5,22	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	50	11	0,35	0,13	2,25	
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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku:	774	32,06	23,12	107,88	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	300	147	14,98	13,21	27,58	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
Marja- rukkivaht	105	108	1,70	0,36	24,75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Seemne-pähkliseegu	20	115	5,41	9,48	2,34	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
Sealihamäärе	20	24	3,36	1,08	0,21	2
Snäkid: õun ja kapsas	150	48	0,97	0,42	11,47	
	Kokku:	776	43,24	32,36	110,58	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljarooq	300	297	11,45	11,81	36,66	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	50	13	0,43	0,19	2,49	
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)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1,65	0,30	20,85	
	Kokku:	787	30,12	26,46	106,09	

reede, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	103	11,65	3,35	6,66	4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1,60	0,38	14,20	
Valge redise salat maitseroheliseega	60	12	0,63	0,37	2,07	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	16	0,79	0,12	3,40	
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
Lõhemäärе	35	89	6,97	6,66	0,45	2;4
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	775	38,50	28,20	90,09	

Nädala keskmine : **778** **35,24** **28,28** **101,26**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 10–12 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	153	10,85	8,49	8,41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0,32	0,46	6,00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	60	14	0,69	0,09	2,76	
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)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0,90	0,49	12,90	
	Kokku:	834	34,28	31,97	100,27	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga	150	104	7,35	2,00	14,72	1
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Peedisalat köömnetega	60	29	0,96	0,42	5,22	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	60	14	0,42	0,17	2,70	
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)	100	256	9,41	3,34	40,78	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku:	856	34,07	26,88	116,60	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanasupp	300	147	14,98	13,21	27,58	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
Marja- rukkivaht	105	108	1,70	0,36	24,75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Seemne-pähkliseegu	25	144	6,76	11,86	2,92	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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
Sealihamäärе	35	42	5,88	1,90	0,37	2
Snäkid: õun ja kapsas	150	48	0,97	0,42	11,47	
	Kokku:	874	49,00	36,22	119,47	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljarooq	300	297	11,45	11,81	36,66	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	55	15	0,47	0,21	2,79	
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)	90	231	8,47	3,01	36,70	1;2;3
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1,65	0,30	20,85	
	Kokku:	868	32,12	30,20	114,64	

reede, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	103	11,65	3,35	6,66	4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1,60	0,38	14,20	
Valge redise salat maitseroheliseega	60	12	0,63	0,37	2,07	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	60	19	0,96	0,15	4,09	
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
Lõhemäärе	35	89	6,97	6,66	0,45	2;4
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0,60	0,42	11,62	
	Kokku:	886	41,95	34,25	99,66	

Nädala keskmine : **864** **38,28** **31,9** **110,13**