Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 1–3 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	130	120	10,90	2,63	14,46	
Aurutatud brokoli	50	17	1,68	0,19	2,94	
Keedetud makaronid	50	71	2,08	0,47	14,30	1
Keedetud riis	50	64	1,26	0,44	13,65	
Peedisalat õunaga	50	39	0,48	2,14	4,62	
Kapsas, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	40	15	0,80	0,09	3,01	
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: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	610	28,99	16,43	88,52	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajarooq kartuli ja köögiviljadega	250	152	12,46	1,60	22,62	
Röstitud juurseller	50	21	0,99	0,42	4,24	9
Kapsasalat värske kurgiga	50	20	0,55	1,08	2,34	
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: õun ja nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	563	27,90	19,27	69,83	

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	250	233	15,14	14,86	10,07	2;4
Kakao-kohupiimavaht	105	177	8,05	11,54	9,41	2
Marjakaste	20	8	0,15	0,04	1,38	
Seemne-pähklisegu	3	17	0,81	1,42	0,35	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)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Kalamääre	25	41	4,11	2,66	0,27	2;4
Snäkid: mandariin ja porgand	150	47	0,97	0,23	9,52	
	Kokku:	671	37,63	35,00	48,31	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemek	130	86	7,09	2,07	9,39	
Aurutatud mais	50	52	1,59	0,41	10,87	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	59	2,08	0,60	11,60	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	11	0,58	0,31	1,11	
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	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: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	626	27,11	16,19	92,53	

reede, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	250	287	14,47	2,92	49,83	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0,60	0,32	3,60	
Porgandisalat pirniga	50	20	0,25	0,38	3,80	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	40	12	0,55	0,08	2,66	
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
Sealihamäärе	20	24	3,36	1,08	0,21	2
Snäkid: õun ja valge redis	75	30	0,15	0,27	7,42	
	Kokku:	621	30,12	15,00	89,63	

Nädala keskmine : **618** **30,35** **20,38** **77,76**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 4–9 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12,58	3,04	16,68	
Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Peedisalat õunaga	60	47	0,58	2,56	5,54	
Kapsas, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	50	19	1,00	0,10	3,76	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	752	34,33	23,17	103,39	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajarooq kartuli ja köögiviljadega	300	183	14,95	1,92	27,14	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Kapsasalat värske kurgiga	60	24	0,66	1,30	2,81	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	50	11	0,35	0,13	2,25	
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 nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	712	34,04	25,94	85,00	

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	280	18,17	17,83	12,08	2;4
Kakao-kohupiimavaht	125	208	9,66	13,85	10,30	2
Marjakaste	20	8	0,15	0,04	1,38	
Seemne-pähklisegu	3	17	0,81	1,42	0,35	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Kalamääre	25	41	4,11	2,66	0,27	2;4
Snäkid: mandariin ja porgand	150	47	0,97	0,23	9,52	
	Kokku:	775	43,21	40,62	55,29	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemek	150	99	8,18	2,39	10,84	
Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	13	0,70	0,38	1,33	
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
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	756	31,42	20,53	110,00	

reede, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	344	17,36	3,51	59,80	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Porgandisalat pirniga	60	25	0,30	0,46	4,57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	50	15	0,68	0,09	3,33	
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
Sealihamäärе	20	24	3,36	1,08	0,21	2
Snäkid: õun ja valge redis	75	30	0,15	0,27	7,42	
	Kokku:	771	35,66	21,44	106,56	

Nädala keskmine : **753** **35,73** **26,34** **92,05**

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp: 10–12 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12,58	3,04	16,68	
Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
Keedetud makaronid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Peedisalat õunaga	60	47	0,58	2,56	5,54	
Kapsas, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	60	23	1,19	0,14	4,51	
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: pirn ja kaalikas	150	55	1,05	0,52	13,43	
	Kokku:	838	36,85	28,91	108,95	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana pajarooq kartuli ja köögiviljadega	300	183	14,95	1,92	27,14	
Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
Kapsasalat värske kurgiga	60	24	0,66	1,30	2,81	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	60	14	0,42	0,17	2,70	
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)	90	231	8,47	3,01	36,70	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0,53	0,42	11,92	
	Kokku:	822	37,40	32,01	94,32	

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Koorene lõhesupp	300	280	18,17	17,83	12,08	2;4
Kakao-kohupiimavaht	155	255	12,08	17,31	11,62	2
Marjakaste	20	8	0,15	0,04	1,38	
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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kalamääre	35	58	5,76	3,73	0,38	2;4
Snäkid: mandariin ja porgand	150	47	0,97	0,23	9,52	
	Kokku:	875	48,76	46,43	61,03	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemek	150	99	8,18	2,39	10,84	
Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	13	0,70	0,38	1,33	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	60	19	0,96	0,15	4,09	
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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1,72	0,37	22,28	
	Kokku:	872	34,38	31,28	112,14	

reede, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	300	344	17,36	3,51	59,80	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
Porgandisalat pirniga	60	25	0,30	0,46	4,57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	60	19	0,82	0,12	3,99	
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
Sealihamäärе	35	42	5,88	1,90	0,37	2
Snäkid: õun ja valge redis	75	30	0,15	0,27	7,42	
	Kokku:	874	40,65	27,99	112,19	

Nädala keskmine : **856** **39,61** **33,32** **97,73**