

| ...kooli koolilõuna menüü 02.10- 06.10 II kooliastmele 10-12 aastasetele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Hautatud sealihatükid | 50 | 84 | 10,16 | 4,51 | 0,76 | |
| | Bechamelli kaste (valge kaste)(mahe piim R4-4.4%) | 100 | 70 | 3,41 | 2,37 | 9,09 | 1;2 |
| | Aurutatud liilkapsas | 50 | 13 | 0,96 | 0,12 | 2,76 | |
| | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe) | 50 | 84 | 2,34 | 1,92 | 13,65 | 1;3 |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Hiinakapsas, peet(mahe), paprika(mahe), redis | 100 | 27 | 1,32 | 0,20 | 5,45 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,10 | 6,06 | 0,47 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Hibiskuse tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5,06 | 2,46 | 31,37 | 1;2 |
| | Pirn(mahe) | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| Värske kurk(mahe) | 100 | 10 | 0,60 | 0,10 | 2,10 | | |
| ESMASPAEV KOKKU : | | 656 | 27,55 | 21,05 | 91,11 | | |
| Värskekapsa-läätsehautis(mahe porgand, läätsed,kapsas) | 150 | 137 | 6,52 | 4,39 | 17,37 | | |
| KOOLILÕUNA | Borš veiselihaga(mahe kapsas, porgand ,kartul) | 250 | 187 | 7,50 | 9,71 | 17,99 | |
| | Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0,56 | 4,00 | 0,72 | 2 |
| | Kakaopuding(mahe piim) | 100 | 121 | 1,59 | 0,36 | 28,81 | 1 |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir 2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 31 | 0,16 | 0,02 | 7,52 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 218 | 6,32 | 3,08 | 39,21 | 1;2 |
| | Ploom(mahe) | 70 | 30 | 0,49 | 0,42 | 6,58 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | |
| TEISIPAEV KOKKU : | | 646 | 17,72 | 17,83 | 105,04 | | |
| Kartuli-porrulaugu pureesupp(mahe kartul) | 250 | 154 | 3,12 | 9,04 | 16,03 | 2 | |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1;2 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud lõhetilley | 50 | 131 | 10,31 | 9,93 | 0,14 | |
| | Koorekaste, peterselliga(mahe piim) | 100 | 109 | 1,44 | 9,11 | 5,60 | 1;2 |
| | Aurutatud mais | 50 | 49 | 1,51 | 0,39 | 10,35 | |
| | Keedetud läätsed(mahe) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | |
| | Keedetud kartulid(mahe) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat | 100 | 24 | 1,32 | 0,30 | 4,90 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Kodujuust | 10 | 10 | 1,40 | 0,40 | 0,24 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 45 | 131 | 3,79 | 1,85 | 23,53 | 1;2 |
| Kiivi(mahe) | 70 | 33 | 0,70 | 0,28 | 7,49 | | |
| Kaalikas(mahe) | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | | |
| KOLMAPAEV KOKKU : | | 743 | 29,53 | 28,39 | 93,96 | | |
| Peedi-kikerherne kotlet(mahe peet) | 50 | 62 | 2,84 | 0,58 | 10,44 | 1 | |
| KOOLILÕUNA | Kalkuni-kikerhermesupp(mahe kartul, mahe porgand) | 250 | 192 | 8,55 | 8,96 | 15,78 | |
| | Maasika-joguridessert(mahe jogurt) | 130 | 159 | 4,56 | 8,34 | 16,26 | 2 |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 150 | 104 | 10,32 | 4,20 | 6,24 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Soe piparmündi - marjajook | 150 | 36 | 0,25 | 0,09 | 9,05 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1;2 |
| | Banaan(mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0,50 | 0,20 | 6,00 | |
| NELJAPAEV KOKKU : | | 736 | 29,34 | 24,19 | 97,19 | | |
| Hapukapsasupp kartuli ja tomatipastaga (lihata)(mahe kartul, mahe porgand) | 250 | 110 | 1,68 | 5,26 | 14,32 | | |
| KOOLILÕUNA | Kanahakklihast pikkpoiss | 50 | 103 | 7,28 | 5,78 | 5,50 | 1;11;3 |
| | Piimakaste basiilikuga(mahe piim) | 100 | 89 | 2,14 | 6,35 | 6,07 | 1;2 |
| | Aurutatud rohelistes oad | 50 | 16 | 1,02 | 0,06 | 3,84 | |
| | Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe riis) | 50 | 63 | 1,18 | 0,69 | 12,55 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Peet(mahe), kaalikas, jõhvikad, redis | 100 | 29 | 1,00 | 0,32 | 6,75 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5,99 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir 2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 203 | 5,90 | 2,87 | 36,60 | 1;2 |
| | Õun(mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | |
| Porgand(mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | | |
| REEDE KOKKU : | | 710 | 22,87 | 23,38 | 105,05 | | |
| Köögivilja - ricotta kotlet(mahe muna , mahe porgand) | 50 | 54 | 3,90 | 1,47 | 6,76 | 1;2;3 | |
| NADALA KESKMINE KOKKU: | | 698 | 25,40 | 22,97 | 98,47 | | |

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilleseemmetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

Aasia teemapäevad

| ...kooli koolilõuna menüü 09.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Taipärane kalapada | 150 | 169 | 11,73 | 11,57 | 6,24 | 2,4 |
| | Keedetud odrakruup | 50 | 57 | 1,45 | 0,35 | 12,39 | 1 |
| | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe) | 50 | 84 | 2,34 | 1,92 | 13,65 | 1,3 |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Jäasalat, porgand(mahe), rohelised oad, peet(mahe) | 100 | 30 | 1,35 | 0,22 | 6,45 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.45%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1,2 |
| | Pirn(mahe) | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| | Värske paprika | 100 | 28 | 1,10 | 0,20 | 6,40 | |
| ESMASPAEV KOKKU : | | | 696 | 25,86 | 22,67 | 101,09 | |
| Kõõgivilja -nuudlivokk | | 250 | 195 | 6,12 | 6,55 | 23,60 | 1 |
| KOOLILÕUNA | Taipärane veiselihasupp(mahe riis) | 250 | 224 | 6,63 | 13,73 | 16,14 | |
| | Kookospiimaga panna cotta | 100 | 152 | 3,17 | 8,21 | 18,51 | 2 |
| | Maasikakaste | 50 | 47 | 0,30 | 0,04 | 11,44 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4.4%,mahe keefir 2.5%) | 150 | 104 | 10,32 | 4,20 | 6,24 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Piparmündi tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 116 | 3,37 | 1,64 | 20,91 | 1,2 |
| | Kiivi(mahe) | 70 | 33 | 0,70 | 0,28 | 7,49 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | |
| TEISIPAEV KOKKU : | | | 727 | 25,59 | 28,54 | 93,23 | |
| Kõõgiviljapüreesupp kookose ja karriga(mahe porgand) | | 250 | 215 | 6,48 | 10,06 | 27,39 | |
| Röstitud sepikukuubikud | | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1,2 |
| KOOLILÕUNA | Ahjusealiha | 50 | 113 | 9,21 | 8,60 | 0,03 | |
| | Valge kaste maitserohelise(mahe piim) | 100 | 83 | 1,90 | 6,04 | 5,67 | 1,2 |
| | Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1,53 | 0,17 | 2,68 | |
| | Kartulipuder(mahe kartul,mahe piim) | 50 | 69 | 1,46 | 2,36 | 10,64 | 2 |
| | Keedetud läätsed(mahe läätsed) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | |
| | Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat | 100 | 24 | 1,32 | 0,30 | 4,90 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Kummeli tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1,2 |
| | Banaan(mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | | |
| KOLMAPAEV KOKKU : | | | 694 | 28,19 | 25,57 | 89,02 | |
| Lillkapsakotletid(mahedad kõrvitsaseemned) | | 50 | 131 | 3,74 | 6,93 | 13,82 | 1,3 |
| KOOLILÕUNA | Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga | 250 | 179 | 6,76 | 11,99 | 10,92 | |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1,2 |
| | Mango - chia magustoit(mahe jogurt) | 130 | 93 | 3,96 | 3,75 | 12,37 | 2 |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5,99 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 75 | 218 | 6,32 | 3,08 | 39,21 | 1,2 |
| | Oun(mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | |
| | Värske lillkapsas | 100 | 22 | 1,60 | 0,20 | 4,60 | |
| NELJAPAEV KOKKU : | | | 649 | 23,10 | 20,71 | 93,03 | |
| Taipärane läätsesupp(mahe kartul,mahe porgand ,mahedad läätsed) | | 250 | 315 | 17,37 | 8,61 | 42,78 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 81 | 11,03 | 3,55 | 1,23 | 1,7 |
| | Karikaste(mahe pii) | 100 | 89 | 2,74 | 5,40 | 7,58 | 1,2 |
| | Aurutatud rohelised herned | 50 | 35 | 2,60 | 0,20 | 6,80 | |
| | Keedetud kurkuminis | 50 | 68 | 1,35 | 0,57 | 14,35 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Kaalikas, mais, kurk, rukola | 100 | 42 | 1,80 | 0,47 | 8,45 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1,2 |
| Arbuus(mahe) | 70 | 24 | 0,35 | 0,21 | 5,04 | | |
| Porgand(mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | | |
| REEDE KOKKU : | | | 675 | 28,32 | 19,53 | 99,03 | |
| Aasiapärase läätsesupp(vegan)(mahedad läätsed) | | 50 | 177 | 7,25 | 2,35 | 30,24 | 1 |
| NADALA KESKMINNE KOKKU: | | | 686 | 26,33 | 23,36 | 94,46 | |

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemmetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

| ...kooli koolilõuna menüü 16.10- 20.10 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|
| KOOLILÕUNA | Praetud veisemaks | 50 | 89 | 9,78 | 4,56 | 2,29 | 1 |
| | Koorekaste tilliga(mahe piim) | 100 | 109 | 1,44 | 9,11 | 5,63 | 1;2 |
| | Küpsetatud sibul | 50 | 34 | 0,87 | 1,64 | 4,35 | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe) | 50 | 84 | 2,34 | 1,92 | 13,65 | 1;3 |
| | Hiinakapsas, peet(mahe), paprika(mahe), redis | 100 | 27 | 1,32 | 0,20 | 5,45 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Hibiskuse tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5,06 | 2,46 | 31,37 | 1;2 |
| | Ploom(mahe) | 70 | 30 | 0,49 | 0,42 | 6,58 | |
| | Värske kurk(mahe) | 100 | 10 | 0,60 | 0,10 | 2,10 | |
| ESMASPAEV KOKKU : | | 693 | | 25,27 | 26,47 | 89,69 | |
| Mehhiko oapada(mahe porgand) | 150 | 96 | 4,39 | 0,64 | 16,86 | | |
| KOOLILÕUNA | Hapukapsasupp sealihaga(mahe porgand) | 250 | 234 | 7,62 | 9,47 | 18,08 | 1 |
| | Hapukoor, R 20 % | 15 | 31 | 0,42 | 3,00 | 0,54 | 2 |
| | Mõnus kohupiimakreem(mahe jogurt) | 130 | 209 | 5,97 | 6,59 | 30,56 | 2 |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Kummeli tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 160 | 4,64 | 2,26 | 28,75 | 1;2 |
| | Pim(mahe) | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| | Kõrvits | 100 | 20 | 0,80 | 0,10 | 4,80 | |
| | TEISIPAEV KOKKU : | | 704 | | 19,83 | 21,84 | 95,35 |
| Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe riis, mahe porgand) | 250 | 308 | 13,82 | 9,69 | 47,59 | 2 | |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1;2 | |
| KOOLILÕUNA | Kala pikkpoiss | 50 | 104 | 7,78 | 6,14 | 4,31 | 1;11;2;3;4 |
| | Valge kaste maitserohelise(mahe piim) | 100 | 83 | 1,90 | 6,04 | 5,67 | 1;2 |
| | Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0,62 | 1,18 | 4,44 | |
| | Keedetud kartulid(mahe kartul) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat | 100 | 24 | 1,32 | 0,30 | 4,90 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Kodujuust | 10 | 10 | 1,40 | 0,40 | 0,24 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Marjamorss | 150 | 63 | 0,23 | 0,02 | 15,00 | |
| | Pria piimatooded(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir 2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1;2 |
| | Oun(mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | | |
| KOLMAPAEV KOKKU : | | 673 | | 23,15 | 23,21 | 96,08 | |
| Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand) | 50 | 68 | 2,00 | 2,37 | 10,57 | 3 | |
| KOOLILÕUNA | Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga(mahe kartul, mahe porgand) | 250 | 219 | 7,80 | 14,32 | 13,87 | 2 |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 41 | 2,11 | 0,65 | 6,15 | 1;2 |
| | Mustõstrakreem riisiga(mahe mahl) | 120 | 228 | 2,15 | 11,26 | 28,89 | 2 |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 50 | 35 | 3,44 | 1,40 | 2,08 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5,99 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 87 | 2,53 | 1,23 | 15,68 | 1;2 |
| | Banaan(mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | |
| | Porgand(mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | |
| | NELJAPAEV KOKKU : | | 744 | | 19,97 | 29,61 | 98,08 |
| Brokolipüreesupp(mahe kartul) | 250 | 187 | 4,61 | 11,11 | 19,00 | 2 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 75 | 10,46 | 3,70 | 0,07 | |
| | Koorekaste peterselliga(mahe piim) | 100 | 109 | 1,44 | 9,11 | 5,60 | 1;2 |
| | Aurutatud lillkapsas | 50 | 13 | 0,96 | 0,12 | 2,76 | |
| | Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe) | 50 | 63 | 1,18 | 0,69 | 12,55 | |
| | Keedetud läätsed(mahe) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | |
| | Peet(mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad | 100 | 30 | 1,20 | 0,30 | 6,45 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted(mahe piim R4-4.4%,mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5,06 | 2,46 | 31,37 | 1;2 |
| | Oun(mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | |
| REEDE KOKKU : | | 697 | | 28,17 | 22,69 | 95,61 | |
| Kapsa - riisikotlet(mahe kapsas) | 50 | 55 | 1,51 | 2,08 | 7,70 | 1;2;3 | |
| NADALA KESKMINNE KOKKU: | | 702 | | 23,28 | 24,76 | 94,96 | |

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

| ...kooli koolilõuna menüü 30.10-03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | |
|--|--|---|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|---|
| KOOLILÕUNA | Veisehakklihakaste ürtidega (mahe porgand) | 150 | 157 | 11,23 | 9,07 | 8,14 | | |
| | Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1,53 | 0,17 | 2,68 | | |
| | Keedetud taistera pasta/keedetud pasta (mahe) | 50 | 84 | 2,34 | 1,92 | 13,65 | 1;3 | |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | | |
| | Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe) | 100 | 27 | 1,18 | 0,22 | 5,72 | | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 | |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim R4-4.4%, mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5,06 | 2,46 | 31,37 | 1;2 | |
| | Pirn (mahe) | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | | |
| | Värske paprika (mahe) | 100 | 28 | 1,70 | 0,20 | 6,40 | | |
| ESMASPAEV KOKKU : | | | 689 | 29,45 | 20,08 | 97,96 | | |
| | Kikerhernepilaff (mahe porgand) | 250 | 375 | 12,19 | 5,52 | 65,31 | | |
| KOOLILÕUNA | Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul, mahe kapsas, mahe po | 250 | 116 | 8,09 | 3,54 | 13,88 | | |
| | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun) | 130 | 163 | 4,86 | 4,08 | 27,41 | 1;2 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim R4-4.4%, mahe keefir R2.5%) | 150 | 104 | 10,32 | 4,20 | 6,24 | 2 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | | |
| | Kummeli tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5,06 | 2,46 | 31,37 | 1;2 | |
| | Kiivi (mahe) | 70 | 33 | 0,70 | 0,28 | 7,49 | | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | | |
| | TEISIPAEV KOKKU : | | | 641 | 30,13 | 15,00 | 98,89 | |
| | | Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand) | 250 | 123 | 3,69 | 6,41 | 14,42 | 2 |
| | Rõstitud sepikuuubikud | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1;2 | |
| KOOLILÕUNA | Hautatud sealihatükid sinepiga | 50 | 93 | 10,13 | 5,62 | 0,74 | 10 | |
| | Koorekaste tilliga (mahe piim) | 100 | 109 | 1,44 | 9,11 | 5,63 | 1;2 | |
| | Keedetud odrakruup | 50 | 57 | 1,45 | 0,35 | 12,39 | 1 | |
| | Keedetud taistera riis/keedetud riis (mahe riis) | 50 | 63 | 1,18 | 0,69 | 12,55 | | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | | |
| | Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe) | 100 | 26 | 1,35 | 0,25 | 5,15 | | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 | |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | | |
| | Jõhvikamorss | 150 | 35 | 0,15 | 0,26 | 8,54 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim R4-4.4%, mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 116 | 3,37 | 1,64 | 20,91 | 1;2 | |
| | Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | | | |
| KOLMAPAEV KOKKU : | | | 705 | 24,28 | 24,29 | 100,20 | | |
| | Porgandkotlet seesamiseemnetega (mahe porgand) | 50 | 56 | 1,34 | 2,65 | 7,19 | 1;11;3 | |
| KOOLILÕUNA | Kalaseljanka (mahe kartul) | 250 | 210 | 9,36 | 10,26 | 20,56 | 4 | |
| | Hapukoer, R 20 % | 10 | 20 | 0,28 | 2,00 | 0,36 | 2 | |
| | Kaerahelbe - ploomkrõbedik | 80 | 232 | 3,55 | 8,15 | 36,22 | 1;2 | |
| | Vahukoer | 15 | 53 | 0,38 | 5,25 | 1,05 | 2 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim R4-4.4%, mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 87 | 2,53 | 1,23 | 15,68 | 1;2 | |
| | Õun (mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | | |
| | Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | | |
| NELJAPAEV KOKKU : | | | 703 | 17,36 | 27,70 | 97,83 | | |
| | Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, mahe porgand) | 250 | 166 | 3,33 | 8,09 | 20,73 | | |
| KOOLILÕUNA | Kodused kanagitsad | 50 | 93 | 11,50 | 2,90 | 5,22 | 1;2;3 | |
| | Valge kaste maitserohelisega (mahe piim) | 100 | 83 | 1,90 | 6,04 | 5,67 | 1;2 | |
| | Rõstitud juurseller | 50 | 29 | 0,82 | 1,64 | 3,50 | 9 | |
| | Kartulipuder (mahe kartul, mahe piim) | 50 | 69 | 1,46 | 2,36 | 10,64 | 2 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 | |
| | Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola | 100 | 24 | 1,45 | 0,32 | 4,62 | | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 | |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | | |
| | Piparmündi tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim R4-4.4%, mahe keefir R2.5%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4,22 | 2,05 | 26,14 | 1;2 | |
| | Arbuus (mahe) | 70 | 24 | 0,35 | 0,21 | 5,04 | | |
| Värske lillkapsas | 100 | 22 | 1,60 | 0,20 | 4,60 | | | |
| REEDE KOKKU : | | | 628 | 26,51 | 22,38 | 83,04 | | |
| | Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet) | 50 | 61 | 3,86 | 2,09 | 6,57 | 1;2;3 | |
| NADALA KESKINE KOKKU: | | | 673 | 25,55 | 21,89 | 95,58 | | |

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar