

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Läänemaa Ühisgümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
Punasekapsasalat	60	29	0.92	0.42	5.82	
Kastmevalik salatitele	30	169	0.38	18.30	0.61	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Tee (ilma suhkruta)	125	2	0.06	0.01	0.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku :	825	28.74	44.02	79.68		

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	300	165	12.71	7.47	12.06	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	110	277	5.12	10.47	41.90	1;2
Vaniljekaste	20	13	0.60	0.50	1.65	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku :	854	35.35	33.90	101.22		

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss	60	142	10.21	8.38	6.46	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjuorgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Tee (ilma suhkruta)	125	2	0.06	0.01	0.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
Kokku :	804	24.96	40.61	84.59		

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	188	17.02	5.77	17.08	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	130	150	1.66	0.54	34.91	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Keefir, R 2.5%	125	65	4.00	3.12	5.25	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1.65	0.30	20.85	
Kokku :	832	37.69	32.32	97.91		

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	200	216	15.97	12.45	9.78	1;2;4
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Porgandisalat hernestega	60	25	0.50	0.43	3.98	
Kapsasalat värske kurgiga	60	16	0.66	0.40	2.81	
Kastmevalik salatitele	30	169	0.38	18.30	0.61	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Tee (ilma suhkruta)	125	2	0.06	0.01	0.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku :	844	37.56	54.21	52.56		

Nädala keskmine :	832	32.86	41.01	83.19
10 päeva keskmine :	825	35.28	40.45	84.21

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [Joogivesi](mailto:Joogivesi@koolisööklas.iga.päev.tasuta.kättesaadav) on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.