

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Läänemaa Ühisgümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.64	1;2
Aurutatud liilkapsas	70	17	1.23	0.15	3.54	
Keedetud makaronid	70	99	2.91	0.66	20.02	1
Ahjukartulid ürtidega	70	76	1.86	0.45	16.56	
Peedi - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	26	0.42	0.40	5.59	
Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25	0.51	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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 :	806	26.93	34.91	96.77		

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	191	14.58	4.89	22.20	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	180	278	4.80	14.75	30.78	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	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: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku :	800	33.70	36.08	84.78		

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	350	226	17.77	2.23	34.11	
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.05	
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	
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: ploom ja kaalikas	150	55	1.27	0.67	12.53	
Kokku :	825	37.12	40.30	79.98		

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	410	211	21.16	6.11	18.66	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	190	173	11.15	3.90	22.40	1;2
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	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
Kalamääre	35	56	3.69	4.26	0.67	2;4
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
Kokku :	806	51.30	33.15	75.99		

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	377	16.45	5.48	64.79	
Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.59	0.42	2.66	
Porgandisalat	60	20	0.34	0.11	3.57	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Tee (ilma suhkru)	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: banaan ja värske kurk	150	85	1.42	0.22	19.28	
Kokku :	851	30.65	29.04	114.99		

Nädala keskmine :	818	35.94	34.7	90.5
10 päeva keskmine :	825	34.40	37.86	86.85

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: t Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.