# Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

## Läänemaa Ühisgümnaasium

10–12 klass

| esmaspäev, 2.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kana-koorekaste | 150 | 159 | 10.80 | 8.52 | 9.45 | 1;2 |
| Aurutatud mais | 80 | 83 | 2.54 | 0.66 | 17.39 | |
| Keedetud riis | 80 | 102 | 2.02 | 0.71 | 21.84 | |
| Kartulipuder | 80 | 83 | 2.13 | 0.11 | 18.93 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 18 | 0.59 | 0.42 | 2.66 | |
| Kõrvitsasalat | 60 | 22 | 0.46 | 0.06 | 5.44 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.13 | 6.10 | 0.20 | 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 |
| Snäkid: õun ja porgand | 150 | 55 | 0.60 | 0.42 | 11.62 | |
| | Kokku : | 828 | 30.26 | 31.98 | 104.48 | |

| teisipäev, 3.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Peedisupp kalkunilihaga | 300 | 167 | 12.61 | 7.50 | 12.67 | 2 |
| Hapukoor, R 20 % | 25 | 103 | 5.12 | 1.62 | 15.36 | 1 |
| Kakaopuding | 165 | 180 | 5.28 | 4.58 | 28.08 | 2 |
| Maasika toormoos | 20 | 8 | 0.12 | 0.03 | 1.87 | |
| 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 |
| Snäkid: banaan ja punane kapsas | 150 | 98 | 2.10 | 0.37 | 22.28 | |
| | Kokku : | 874 | 40.00 | 32.56 | 102.60 | |

| kolmapäev, 4.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga | 50 | 90 | 10.41 | 3.71 | 3.52 | 1;3 |
| Koorekaste tilliga | 100 | 130 | 1.98 | 10.63 | 6.80 | 1;2 |
| Aurutatud rohelised oad | 80 | 23 | 1.43 | 0.08 | 5.38 | |
| Keedetud kartulid | 80 | 83 | 2.13 | 0.11 | 18.93 | |
| Keedetud makaronid | 80 | 114 | 3.33 | 0.75 | 22.88 | 1 |
| Valge redise salat maitserohelisega | 60 | 12 | 0.63 | 0.37 | 2.07 | |
| Punasekapsasalat õuntega | 60 | 20 | 0.77 | 0.44 | 3.77 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.13 | 6.10 | 0.20 | 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: pirn ja kaalikas | 150 | 55 | 1.05 | 0.52 | 13.43 | |
| | Kokku : | 806 | 31.52 | 35.38 | 93.31 | |

| neljapäev, 5.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalaseljanka | 340 | 221 | 18.68 | 11.12 | 11.70 | 4 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Marja-jogurtidessert müsliga | 170 | 280 | 9.01 | 15.36 | 26.12 | 1;2;6 |
| Seemne-pähklisegu | 10 | 57 | 2.70 | 4.74 | 1.17 | 11;6 |
| 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 |
| Kalamääre | 35 | 58 | 5.76 | 3.73 | 0.38 | 2;4 |
| Snäkid: õun ja valge redis | 150 | 42 | 0.90 | 0.35 | 10.04 | |
| | Kokku : | 808 | 40.54 | 40.43 | 70.16 | |

| reede, 6.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sealiha - riisiroog köögiviljadega | 300 | 331 | 15.74 | 6.19 | 53.18 | |
| Röstitud juurseller | 60 | 26 | 1.19 | 0.50 | 5.08 | 9 |
| Peedisalat köömnetega | 60 | 29 | 0.96 | 0.42 | 5.22 | |
| Porgandi-kaalikasalat | 60 | 23 | 0.39 | 0.42 | 3.76 | |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.25 | 12.20 | 0.41 | 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 |
| Snäkid: pirn ja kapsas | 150 | 50 | 1.12 | 0.45 | 12.00 | |
| | Kokku : | 821 | 30.64 | 35.16 | 96.60 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nädala keskmine :** | **827** | **34.59** | **35.1** | **93.43** |
| **10 päeva keskmine :** | | | | |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool Koolisöökla juhataja