

Koolilõuna 06.05-10.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	150,00	135,15	22,26	4,19	13,96
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Tatar, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
	Porgandisalat paprikatega	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		829,75	151,15	15,55	33,12
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	350,00	252,35	35,35	8,37	5,45
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	200,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		708,35	103,95	26,22	17,67
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	150,00	240,00	26,85	15,01	19,54
	Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Riis, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		743,27	112,42	26,43	34,17
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilijjasupp kalaga	350,00	297,30	35,60	13,51	18,90
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Muffin vaniljekastmega (L, G)	120,00	255,30	36,90	6,98	11,47
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		735,00	102,78	25,79	35,76
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	350,00	574,00	68,95	21,88	24,01
	Ürdi-jogurtikaste (L)	70,00	88,20	10,29	4,45	1,72
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud), porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		979,05	128,37	35,61	34,38
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		799,09	119,73	25,92	31,02

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam.