

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	150,00	309,00	24,54	14,94	14,19
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,30
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
	Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
	Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piima, 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:		920,67	135,01	25,20	33,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	350,00	374,50	32,06	12,67	15,75
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	Piimatooted (piima, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	60,00	19,44	3,36	0,12	0,36
	Kokku:		728,74	89,54	22,06	26,65
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kanapada	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
	Kartulipüree (L)	125,00	65,36	15,50	0,18	1,63
	Riis, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Porgandisalat maisiga	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhersed, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piima, 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:		743,29	135,40	17,89	30,83
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	350,00	315,00	44,59	15,96	13,09
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti leivadessert moosiga (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
	Piimatooted (piima, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas/kapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		766,60	112,85	35,32	24,78
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-Pastaroog tilliga (L)	350,00	416,50	67,20	20,02	15,23
	Aurutatud köögiviljad	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piima, 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:		814,36	122,19	34,28	27,92
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		794,73	119,00	26,95	28,71

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

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