

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karikaste (L, G)	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
	Tatar, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,30
	Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	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:		906,45	150,64	20,91	40,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seljanka (G)	350,00	395,50	44,10	16,98	15,05
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		825,60	114,92	28,02	30,95
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	150,00	219,09	25,50	14,81	12,31
	Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Riis, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
	Porgandi-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, kapsas, mais	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	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:		778,52	123,89	27,34	29,23
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp	350,00	381,50	25,83	18,34	19,92
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kohupiim mustsõstraga (G, L)	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12
	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:		804,30	100,41	27,41	30,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	247,14	23,23	17,30	9,45
	Kartul, aurutatud	200,00	150,86	34,86	0,20	3,91
	Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	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
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		704,91	105,68	27,45	21,06
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		803,96	119,11	26,23	30,33

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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