

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	150,00	197,36	21,27	9,30	9,06		
	Tatar, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46		
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,14		
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73		
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74		
	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:		922,77	155,01	21,57	29,08		
	Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Lõunasöök	Kanasupp juurviljadega	350,00	381,50	31,89	25,76	10,82
Karamellpuding punase sõstrapüreega (L)			160,00	222,40	35,84	5,92	5,92	
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:		774,30	102,85	32,88	22,06			
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Kalakaste röösa koore ja tilliga (L)	150,00	312,00	58,88	19,00	23,36	
		Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94	
		Riis, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73	
		Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64	
		Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86	
		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:		826,07	144,73	33,10	37,47	
		Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga		350,00	311,50	33,85	14,88	21,67	
	Hapukoor (L)		20,00	44,40	0,76	4,30	0,66	
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)		160,00	180,80	20,64	9,14	3,95	
	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:		702,00	89,01	29,51	32,14			
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	150,00	265,98	26,36	8,35	9,86	
		Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45	
		Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70	
		Jogurti-kodujuustukaste (L)	70,00	56,00	5,31	2,51	5,84	
		Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03	
		Porgand, punane sibul, rohelistes herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57	
		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	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73	
		Pirn	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30	
		Kokku:		894,62	141,35	22,13	30,69	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			823,95	126,59	27,84	30,29		

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

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