

Koolilõuna 03.06-07.06.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (L)	150,00	232,50	19,35	18,90	8,28
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Kapsa-porgandisalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
	Kaalikas, roheline hernes, porrulauk	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		826,69	126,27	29,69	27,17
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp	350,00	378,67	38,40	19,49	17,30
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		720,77	105,06	23,68	26,50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihahautis (G)	150,00	204,00	24,88	18,94	10,95
	Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Riis, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
	Kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgand, valged oad, peet	50,00	36,90	4,74	0,94	1,55
	Kodujuust (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		865,21	132,90	34,92	32,18
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaspupp	350,00	448,00	61,95	13,41	17,30
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkoogid moosiga (L)	160,00	192,00	32,48	4,02	4,74
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		809,60	125,01	20,61	26,91
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorekastmes kanalihatükid (L)	150,00	207,43	12,11	13,35	16,20
	Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Mais, valge redis	50,00	28,35	4,53	0,26	1,47
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Jõhvika-kama smuuti keefiriga (G,L)	150,00	145,65	26,10	2,12	4,34
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		877,56	138,05	23,72	33,99
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		819,97	125,46	26,52	29,35

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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