

**Koolilõuna 10.06-12.06.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalkuni guljašš peterselliga (G, L)	150,00	264,00	16,86	19,80	10,88
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	121,19	25,07	0,73	4,13
	Tatar, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Kapsas, rohelistes herned, kõrvits	50,00	40,20	7,15	0,19	1,50
	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	10,02	0,00	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>828,24</b>	<b>122,49</b>	<b>29,32</b>	<b>26,20</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanasupp (G)	300,00	381,00	39,60	9,24	14,70
	Jogurti-kamadessert mangokastmega (G, L)	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>820,40</b>	<b>115,13</b>	<b>19,57</b>	<b>22,77</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	150,00	205,93	17,98	14,71	11,54
	Riis, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Kartulipüree (L)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Kapsa-pourrulaugusalad	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Peet, valge redis	50,00	22,65	3,54	0,10	1,27
	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	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>772,44</b>	<b>110,56</b>	<b>26,54</b>	<b>29,56</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>807,02</b>	<b>116,06</b>	<b>25,14</b>	<b>26,17</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.