

Koolilõuna 10.06-12.06.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni guljašš peterselliga (G, L)	160,00	281,60	17,99	21,12	11,60
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	151,48	31,34	0,91	5,16
	Tatar, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Kapsas, rohelised 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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		885,63	132,16	30,72	27,71
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp (G)	350,00	444,50	46,20	10,78	17,15
	Jogurti-kamadessert mangokastmega (G, L)	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		883,90	121,73	21,11	25,22
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	160,00	219,66	19,18	15,69	12,30
	Riis, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Kartulipüree (L)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		828,13	124,85	27,64	31,34
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			865,89	126,25	26,49	28,09

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

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