

Koolilõuna 02.09-06.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguuljašš (L)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Kuskuss, keedetud (G)	150,00	181,50	40,80	1,08	6,20
	Tatar, keedetud	150,00	119,70	22,65	0,75	4,47
	Brokoli, aurutatud	100,00	42,90	3,46	0,65	4,64
	Hiina kapsa salata kurqiga	100,00	15,20	1,85	0,20	1,10
	Redis, hernes, suvikõrvits	100,00	40,60	4,78	0,34	2,96
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	150,00	14,60	2,43	0,10	0,27
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Kummelitee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Ploom	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		814,08	119,87	21,53	33,74
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalakaste värske tilliga (G, L)	75,00	97,50	3,15	3,83	3,30
Taimetoit	Köögiviljaraquu (L)	75,00	66,83	5,43	4,32	1,15
	Kartul, aurutatud	150,00	113,15	26,15	0,15	2,94
	Riis, aurutatud	150,00	156,00	27,75	3,20	2,85
	Aedoad, küpsetatud	100,00	46,20	3,73	2,10	1,73
	Porgandi-virsikusalat	100,00	83,60	7,53	5,24	0,61
	Peet, hapukurk, roheline sibul	100,00	29,90	4,09	0,36	1,63
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi kirssidega (kivideta)	150,00	11,81	2,75	0,00	0,20
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Piparmünditee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		803,68	106,74	26,39	19,30
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (G)	175,00	164,68	17,38	7,12	6,58
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	175,00	74,20	13,69	0,36	2,73
	Risivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160,00	284,80	31,68	10,46	13,57
	Maitsevesi pohladega	150,00	12,27	2,22	0,18	0,12
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		675,82	92,44	18,93	25,74
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	80,00	220,00	8,24	15,60	11,44
Taimetoit	Tatra-šampinjoni- ja pihv (G, PT)	80,00	108,00	14,64	3,10	4,22
	Tomatikaste	100,00	46,90	8,05	1,09	0,92
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	150,00	270,00	51,45	2,12	9,96
	Bulgur, keedetud (G)	150,00	183,00	35,25	1,19	6,09
	Porgand, röstitud	100,00	51,40	6,46	1,79	0,69
	Paprika-kapsasalat	100,00	27,50	4,30	0,20	1,10
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	100,00	67,00	12,80	0,49	1,77
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi sidruniga	200,00	5,24	0,50	0,10	0,26
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Puuviljatee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		1201,39	168,06	35,74	41,73
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega	175,00	211,69	29,81	7,36	7,57
Taimetoit	Risiroog muna ja köögiviljadega	175,00	187,49	32,70	4,98	4,44
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,50	11,20	3,98	1,86
	Rooskapsas, aurutatud	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Õuna-juursellerisalat hapukoorega (L)	100,00	57,40	8,30	1,91	1,08
	Punane kapsas, porgand, porrulauk	100,00	29,10	4,24	0,23	1,17
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi maasikatega	200,00	12,56	2,60	0,03	0,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Metsamarjatee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	Kokku:		834,96	113,36	29,15	26,73
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			865,98	120,09	26,35	29,45

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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

Tee ja koolipiima programmist pärinevate jookide kalorsust ei ole arvatud koolilõuna kaloraaži hulka

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul