

Koolilõuna 09.09-13.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	97,60	4,98	5,79	6,56
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,94	3,73	3,09	1,09
	Tatar, keedetud	150,00	119,70	22,65	0,75	4,47
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	150,00	270,00	51,45	2,12	9,96
	Beebiporgandid, aurutatud	150,00	55,95	9,66	0,35	1,04
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	20,20	3,50	0,10	0,72
	Hiina kapsas, hernes, redis	100,00	41,90	5,00	0,37	2,99
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi värske kurgiga	200,00	3,26	0,47	0,00	0,23
	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
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		922,82	129,74	26,42	32,84
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepikpoiss (G, PT)	80,00	163,21	14,69	8,86	6,88
Taimetoit	Kikerhene-bataadikotlet (G, PT)	80,00	134,95	23,89	3,77	4,34
	Jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	44,25	5,60	1,99	0,93
	Kartulipüree (G, L)	150,00	135,60	21,75	3,56	3,53
	Tatar, keedetud	150,00	119,70	22,65	0,75	4,47
	Pastinaak, röstitud	150,00	151,50	20,55	5,06	2,81
	Porgandi-melonisalat	100,00	44,30	5,49	1,69	0,59
	Kapsas, mais, kõrvits	100,00	46,90	8,55	0,36	1,41
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi piparmündiga	200,00	0,27	0,03	0,00	0,00
	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:		1098,28	149,59	39,98	30,25
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	175,00	95,27	14,63	3,15	3,91
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	175,00	90,19	19,45	0,38	4,55
	Hapukoore R 20% (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	Maitsevesi apelsiniga	200,00	14,24	2,84	0,03	0,37
	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
	Ploom (PR/A)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		482,28	81,93	10,12	17,20
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	75,00	84,50	9,25	3,37	5,43
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	75,00	74,08	12,10	2,46	1,92
	Riis, aurutatud	150,00	156,00	27,75	3,20	2,85
	Kuskuss, keedetud (G)	150,00	181,50	40,80	1,08	6,20
	Peet, röstitud	150,00	84,30	11,34	2,55	1,95
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	100,00	42,90	9,40	0,17	0,37
	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	57,20	5,72	2,23	1,82
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi mustsõstraiga	200,00	19,46	3,24	0,13	0,37
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Piparmünditee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kõrvits	100,00	13,50	2,00	0,10	0,60
	Pirn	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		948,00	143,46	28,97	26,30
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm seghakklihaga (G)	175,00	274,58	32,89	11,63	11,52
Taimetoit	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	175,00	231,25	35,67	6,65	9,76
	Avokaado-tomati-hapukoorekaste (L)	100,00	129,00	2,08	11,50	1,85
	Aedoad, aurutatud	150,00	45,60	6,00	0,16	2,78
	Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	100,00	95,50	5,12	4,63	1,92
	Punane kapsas, porrulauk, läätsed (keedetud)	100,00	57,40	8,53	0,37	3,56
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi ananassiga	200,00	15,40	3,36	0,07	0,13
	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
	Õun	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		1101,04	118,75	48,86	37,11
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			910,48	124,69	30,87	28,74

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