

Koolilõuna 16.09-20.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	75,00	84,94	8,97	3,28	5,21
Taimetoit	Edamame oad magushapukastemes	75,00	85,82	14,19	1,95	3,95
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	150,00	270,00	51,45	2,12	9,96
	Tatar, keedetud	150,00	119,70	22,65	0,75	4,47
	Lillkapsas, aurutatud	100,00	31,80	5,68	0,22	1,76
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	4,88	1,01	1,10
	Porgand, uba, roheline sibul	100,00	90,00	10,20	2,40	4,49
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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				
	Kummeltee	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
	Ploom	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		981,21	143,70	26,11	37,07
Teisipäev						
Lõunasöök	Koorene kanapada suvikõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	75,00	60,91	4,22	3,53	3,65
Taimetoit	Koorene suvikõrvitsapada roheliste ubadega (L)	75,00	49,71	4,26	3,49	0,87
	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
	Rooskapsas, aurutatud	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	100,00	77,38	6,18	5,03	0,74
	Pastinaak, šampinjonid, kikerherned	100,00	66,10	10,60	0,43	3,70
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi kirsidega (kivideta)	200,00	15,74	3,66	0,00	0,26
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Piparmünditee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		917,90	127,34	31,08	29,22
Kolmapäev						
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaaga	175,00	138,94	13,14	6,33	8,43
Taimetoit	Selge köögiviljasupp keedumunaga	175,00	134,43	13,91	7,34	4,07
	Maria-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	Maitsevesi pohladega	150,00	12,27	2,22	0,18	0,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		582,08	87,41	16,30	19,32
Neljapäev						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	75,00	71,17	5,40	4,12	4,17
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	75,00	92,10	14,59	3,25	4,30
	Kartul, aurutatud	150,00	108,75	24,75	0,15	2,85
	Bulgur, keedetud (G)	150,00	183,00	35,25	1,19	6,09
	Läätсед, keedetud	100,00	144,00	22,30	0,68	10,20
	Peedi-mädarõikasalat	100,00	57,60	8,42	1,54	1,51
	Valge redis, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller	100,00	25,90	4,40	0,10	0,93
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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				
	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:		952,68	144,11	25,01	35,58
Reede						
Lõunasöök	Lindströmi kotletid (G, PT)	80,00	129,88	3,82	8,54	9,86
Taimetoit	Peedi-läätsekotelet tüümianaiga (G, PT)	80,00	89,38	16,53	0,98	5,21
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Ahjujuurviliad	100,00	71,80	11,00	1,41	1,65
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	158,00	10,90	10,70	4,25
	Mugulsibul, röstitud	100,00	54,20	6,58	2,19	1,15
	Hiina kapsa salat tomatiga	100,00	21,00	2,90	0,30	1,10
	Hapukapsas, mais, hernevõrsed	100,00	64,00	11,50	0,55	2,41
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi meloniga	200,00	8,90	1,84	0,04	0,20
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Metsamarjatee	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:		948,43	109,13	39,17	34,00
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			876,46	122,34	27,54	31,04

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
 Teave menüü sisaldavate allergenide 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