

Koolilõuna 23.09-27.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	75,00	95,86	5,01	5,81	5,94
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	75,00	51,82	4,98	3,47	0,73
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Peet, röstitud	100,00	56,20	7,56	1,78	1,30
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Valge redis, nuikapsas, hernes	100,00	34,60	4,80	0,26	1,84
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Pim	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		819,33	111,34	27,09	25,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihapada (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Lillkapsapada mee ja sinepiga	100,00	77,79	16,19	1,66	2,02
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Porgand, aurutatud	100,00	36,00	6,22	0,22	0,67
	Hiina kapsa salat spinatiga	100,00	19,20	1,92	0,32	1,66
	Punane kapsas, uba, roheline sibul	100,00	62,20	8,71	0,41	3,82
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	Kokku:		721,29	103,59	20,63	28,73
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	175,00	213,98	27,36	7,39	10,49
Taimetoit	Kõõgivilja-nuudlisupp valgete ubadega	175,00	153,43	29,36	2,37	5,41
	Vanillikissell tikri-õunamoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	5,01
	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 (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		727,56	127,53	13,92	23,79
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	75,00	74,48	5,71	4,60	3,54
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	100,00	132,40	20,53	3,49	6,79
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Kaalikas, röstitud	100,00	53,40	6,77	1,74	1,20
	Porgandi-porrulauqusalat	100,00	48,20	4,91	2,20	0,80
	Kapsas, mais, kõrvits	100,00	45,00	8,06	0,36	1,58
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sidruniga	150,00	3,93	0,38	0,08	0,19
	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
	Õun	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		725,71	107,01	22,08	21,97
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L, PT)	80,00	106,52	0,41	5,36	14,31
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT)	100,00	203,20	14,59	13,36	3,66
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Kinoa, keedetud	100,00	170,00	21,00	6,84	4,79
	Hapukoorekaste tilliga (L)	100,00	106,00	5,35	8,01	2,92
	Ürdised ahjukõõgiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Kurgi-kapsasalat	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Pastinaak, peet, redis	100,00	42,20	7,19	0,30	1,37
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi meloniga	150,00	6,68	1,38	0,03	0,15
	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
	Pim	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		1157,62	124,29	50,67	41,69
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			830,30	114,75	26,88	28,32

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