

Koolilõuna 30.09-04.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunilihaguljašš (G, L)	75,00	82,60	7,05	3,04	7,19
Taimetoit	Seenequljašš (mahe) (G, L)	75,00	46,75	4,09	3,14	1,24
	Tatar, keedetud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		715,96	122,95	15,60	29,09

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	175,00	135,67	9,98	8,25	6,16
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe)	175,00	145,72	21,39	5,59	4,41
	Hapukoor R 10% (L)	160,00	189,44	6,56	16,00	4,80
	Marija mannavahat (G)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	100,00	90,32	18,12	1,59	1,54
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	Kokku:		836,29	115,18	33,83	23,71

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjusküpssetatuid broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
Taimetoit	Üleküpssetatud suvikõrvits (G, L) (mahe)	50,00	61,79	4,80	4,14	1,58
	Kartulipuder (L)	125,00	95,67	19,81	0,76	2,95
	Riis, aurutatud (mahe)	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe koorekaste peterselliga (L)	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		866,47	114,45	31,80	36,14

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	175,00	128,66	6,29	3,59	18,28
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaga (mahe)	175,00	172,19	25,41	6,62	4,72
	Kohupiimakreem mustsõstra-rosinakisselliga (L)	100,00	110,54	19,30	2,77	3,05
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	187,40	27,02	6,89	5,73
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	10,00	5,64	0,49	0,26	0,34
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	10,00	7,47	1,21	0,15	0,32
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		747,33	108,82	21,28	36,10

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta veisehakklihaga (mahe) (G)	175,00	335,81	47,83	11,77	12,25
Taimetoit	Pasta kikerherneste ja juustuuga (G, L)	175,00	300,93	44,03	11,48	9,23
	Ahjukõogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	80,00	38,52	6,15	1,73	0,47
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		1038,50	153,72	38,06	32,14

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:
840,91 123,02 28,12 31,44

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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