

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	102,52	5,04	6,86	5,30
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	75,00	88,60	9,15	4,70	2,95
	Tatar, aurutatud (mahe)	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Riis, aurutatud	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalat	80,00	43,10	7,21	1,72	0,63
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	Seemnesegu	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 maitset)	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	0,30
	Kokku:		856,35	125,85	31,36	24,88

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Lambalihast teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	119,52	9,93	5,51	8,78
Taimetoit	Kapsa-riisikottel (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartul, aurutatud (mahe)	125,00	90,63	20,63	0,13	2,38
	Bulgur, keedetud (G)	125,00	146,00	31,12	0,94	4,84
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	80,00	35,39	7,55	0,85	0,60
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemnesegu (mahe)	10,00	4,10	0,80	0,04	0,30
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	152,91	3,24	13,35	6,38
	Mahl (erinevad maitset)	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	0,00
	Kokku:		900,54	132,67	31,22	33,29

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	175,00	139,40	14,10	6,13	7,74
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	175,00	153,43	29,36	2,37	5,41
	Vanillikissell keedisega (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Melon	50,00	13,35	3,10	0,05	0,30
	Kokku:		787,62	121,80	22,60	28,34

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli, porgandi ja paprika (G, L)	75,00	99,46	1,92	4,62	12,78
Taimetoit	Läätsepeda brokoli, porgandi ja paprika (mahe) (G, L)	75,00	85,15	11,26	3,16	4,04
	Kartuli-porgandipüree (L)	125,00	94,57	19,98	0,82	2,83
	Riis, aurutatud	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste, murulaugu ja tilliga	50,00	20,27	2,66	0,25	1,90
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	80,00	37,19	7,63	1,00	0,48
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	Piimatooted (piim, keefirR 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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	0,30
	Kokku:		823,72	124,16	24,48	34,47

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	75,00	73,67	3,01	4,82	5,01
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	75,00	86,27	11,57	3,60	3,39
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Tatar, aurutatud (mahe)	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	80,00	71,85	4,99	5,60	1,34
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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 maitset)	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:		908,15	136,66	30,39	31,72
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		855,28	128,23	28,01	30,54

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Tähtselt menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaali!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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