


Koolilõuna 28.10-1.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	75,00	52,13	3,39	2,61	3,89
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliiga (G, L)	75,00	80,51	7,21	4,85	2,50
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		864,89	135,94	27,06	26,37

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	75,00	75,49	7,49	2,94	5,36
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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	0,15
	Kokku:		763,37	121,48	22,64	26,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanaka	125,00	123,76	9,51	6,96	6,38
Taimetoit	Seeneseljanka (mahe)	125,00	54,59	10,05	1,38	1,43
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiima-virsikuvorm (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Joogurti-kookospuding mariadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		807,33	97,90	37,42	25,78

Neljapäev	Halloween 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	80,00	154,08	4,24	9,60	12,80
Taimetoit	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	75,00	100,89	16,43	3,32	2,50
	Kartuli-kõrvitsapüree (L)	100,00	63,98	9,75	2,28	1,60
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hapukapsas, hautatud	50,00	12,10	1,78	0,10	0,55
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	30,00	13,21	2,94	0,18	0,47
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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 (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		845,58	104,52	35,53	32,41

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta maisi ja kanalihaga	175,00	235,20	33,23	5,64	14,83
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	175,00	199,79	35,30	5,66	3,30
	Ahjukõogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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	0,15
	Kokku:		902,76	140,82	27,10	32,61
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		836,79	120,13	29,95	28,72

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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