



Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaajajašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätsegujašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	25,00	10,28	1,36	0,12	0,95
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hilina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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	0,05
	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:		784,05	121,77	23,07	30,00

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskkapsaborš veiselihaga (G)	175,00	132,92	11,00	6,77	8,05
Taimetoit	Värskkapsaborš punaste ubadega (mahe)	175,00	90,19	19,45	0,38	4,55
	Hapukoort R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga (L)	80,00	122,04	14,80	6,47	1,32
	Mango-kohupiimakreem (L)	80,00	130,41	12,46	7,47	3,48
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		739,27	102,43	27,20	25,82

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
Taimetoit	Tatra-seenekottletid (G, PT) (mahe)	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kinoa, keedetud (mahe)	100,00	105,44	19,42	1,90	3,88
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hilina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk	30,00	12,70	2,80	0,17	0,46
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	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	0,05
	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:		793,28	108,60	25,61	39,34

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	175,00	111,76	12,72	5,06	5,18
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	175,00	75,97	12,12	2,81	1,77
	Kakaojogurt kirssidega (L)	80,00	76,19	13,21	1,77	2,20
	Keefiri-õunakook kaerajahuga (G, L)	80,00	238,79	27,66	13,12	3,87
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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	0,05
	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:		715,84	106,24	25,82	20,15

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	175,00	297,08	38,69	9,49	15,92
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L) (mahe)	175,00	263,11	39,81	8,12	9,52
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	50,00	29,01	3,71	1,62	0,54
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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	0,05
	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:		1030,15	138,31	39,14	39,51
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		812,52	115,47	28,17	30,96

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgi personalilt
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval
 Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam