



Koolilõuna 11.11-15.11.2024

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L) (mahe)	75,00	108,98	4,84	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,94	3,73	3,09	1,09
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisolat	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	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
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,30
	Kokku:		848,89	120,63	32,68	25,64

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (seghakkliha, siiga-veis) (G, PT)	80,00	129,88	3,82	8,54	9,86
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Aedoad, aurutatu	50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	50,00	22,12	4,72	0,53	0,38
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	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:		957,32	135,12	33,93	37,64

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	175,00	78,37	12,69	0,60	6,21
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	175,00	74,05	16,28	0,36	2,73
	Karamellipuding keedisega (L)	80,00	72,61	14,85	0,93	1,21
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	80,00	176,06	24,36	7,38	4,91
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	100,00	74,75	12,12	1,50	3,20
	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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		713,60	124,85	14,47	25,90

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Brokoli, aurutatud	50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Külm hapukoorekaste murulauuga (L)	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,30
	Kokku:		864,74	117,40	28,56	42,06

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-pastavorm ürtidega (G, L)	175,00	211,75	18,73	8,16	13,79
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	175,00	182,00	19,78	7,46	6,07
	Hapukapsas, hautatud	50,00	48,34	3,43	3,85	0,45
	Külm jogurti-küüslaukukaste (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 pirni ja Kreeka pähklitega	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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	0,15
	Kokku:		894,49	98,79	39,74	35,05
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		855,81	119,36	29,88	33,26

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

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