

Koolilõuna 02.12-06.12.2024

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
Taimetoi	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	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		672,85	119,42	12,87	27,20

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	175,00	135,67	9,98	8,25	6,16
Taimetoi	Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe)	175,00	145,72	21,39	5,59	4,41
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	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, 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
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kokku:		677,34	108,53	20,73	20,16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuküpssetataud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
Taimetoi	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)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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:		835,89	113,80	29,13	34,91

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	175,00	128,66	6,29	3,59	18,28
Taimetoi	Aedviljasupp riisiga (mahe)	175,00	172,19	25,41	6,62	4,72
	Kohupiimakreem mustsõstrakisselliga (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, 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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		783,20	115,62	21,99	37,45

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
Taimetoi	Pasta kikerherneste ja juustuuga (G, L)	175,00	300,93	44,03	11,48	9,23
	Ahjukõõgiviljad	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	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 (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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:		993,76	150,79	34,92	30,47

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

792,61	121,63	23,93	30,04
---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatoteid

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