



**Koolilõuna 09.12-13.12.2024**

Esmapäev		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-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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>840,19</b>	<b>123,14</b>	<b>30,71</b>	<b>24,40</b>

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	119,52	9,93	5,51	8,78
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (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)	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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
	Hurmaa	50,00	33,00	8,65	0,00	0,44
	<b>Kokku:</b>		<b>818,53</b>	<b>130,99</b>	<b>23,49</b>	<b>30,28</b>

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, keefir R 2,5% ) (L)	100,00	56,40	4,88	2,56	3,44
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>790,48</b>	<b>122,96</b>	<b>22,64</b>	<b>28,39</b>

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli ja porgandiga (G, L)	75,00	99,45	1,93	4,63	12,78
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandiga (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)	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>840,35</b>	<b>121,95</b>	<b>26,77</b>	<b>35,62</b>

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 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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>873,47</b>	<b>132,63</b>	<b>28,19</b>	<b>31,62</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>832,60</b>	<b>126,33</b>	<b>26,36</b>	<b>30,06</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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