

**Koolilõuna 16.12-20.12.2024**

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (seghakkliha, siga/veis)	75,00	75,97	4,09	4,89	4,42
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	75,00	50,58	5,58	2,55	2,23
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Riis, aurutatud (mahe)	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		840,33	136,26	24,93	25,52

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	175,00	262,59	29,51	11,01	15,15
Taimetoit	Taimne hernesupp (G)	175,00	159,86	29,93	2,67	7,90
	Kirsitarretis (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	Puuviljasalat (õun, pirn, apelsin, apelsinimah)	100,00	43,60	9,49	0,04	0,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		791,41	133,52	18,80	31,16

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe koorekastmes (G, PT)	75,00	153,01	13,77	8,30	6,45
Taimetoit	Bataadi-kikerherne kotlett (G, PT)	75,00	94,38	3,27	3,45	9,02
	Kartulipuder (L)	125,00	95,67	19,81	0,76	2,95
	Kuskuss, aurutatud (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	Kokku:		870,97	126,27	26,33	34,29

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	175,00	186,75	20,43	5,91	13,57
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)	175,00	64,26	9,02	2,76	1,65
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Piparkook (G)	60,00	282,00	41,76	11,23	4,39
	Virsikujogurt (L)	100,00	88,38	15,35	1,91	2,62
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		845,12	127,11	26,84	28,65

Reede	JÕULULÕUNA	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	75,00	179,25	0,99	11,22	18,47
Taimetoit	Porgandi-kaalika kotlet (G, PT)	75,00	169,89	11,24	10,05	5,52
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahjukõõgiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hapukapsas, hautatud	50,00	28,65	2,78	1,59	0,44
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	30,00	17,07	3,54	0,08	0,22
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		896,15	103,62	36,00	38,01
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		848,80	125,36	26,58	31,53

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teave menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi söökla personalilt.

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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