

**Koolilõuna 06.01-10.01.2025**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	75,00	52,13	3,39	2,61	3,89
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	75,00	80,51	7,21	4,85	2,50
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Riis, aurutatud (mahe)	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
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>864,01</b>	<b>141,25</b>	<b>25,07</b>	<b>25,55</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	75,00	75,49	7,49	2,94	5,36
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud	125,00	90,63	20,63	0,13	2,38
	Kuskuss, aurutatud (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	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
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>742,23</b>	<b>125,33</b>	<b>19,23</b>	<b>24,61</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	175,00	173,26	13,31	9,74	8,94
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	175,00	76,43	14,06	1,93	2,00
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vaniljekastmega (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Jogurti-kookospuding mariadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	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
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>826,02</b>	<b>96,37</b>	<b>39,63</b>	<b>27,55</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	75,00	144,45	3,98	9,00	12,00
Taimetoit	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	75,00	100,89	16,43	3,32	2,50
	Kartulipüree (L)	125,00	79,98	12,19	2,85	2,00
	Tatar, aurutatud (mahe)	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Hapukapsas, hautatud	50,00	12,10	1,78	0,10	0,55
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsas-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	30,00	13,21	2,94	0,18	0,47
	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 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
	<b>Kokku:</b>		<b>792,84</b>	<b>102,34</b>	<b>32,11</b>	<b>29,66</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta kanalahaqa	175,00	235,20	33,23	5,64	14,84
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	175,00	199,78	35,30	5,67	3,31
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	25,00	31,98	3,51	1,72	0,64
	Peedisalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	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
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>799,48</b>	<b>130,24</b>	<b>21,78</b>	<b>28,72</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>804,91</b>	<b>119,11</b>	<b>27,56</b>	<b>27,22</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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