

**Koolilõuna 20.01. - 24.01.2025.**

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	75,00	84,58	5,57	5,80	3,85
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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
	<b>Kokku:</b>		<b>890,28</b>	<b>126,61</b>	<b>32,16</b>	<b>31,20</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	175,00	188,39	17,12	12,42	5,18
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljadega (mahe)	175,00	163,85	18,03	9,78	3,97
	Mahlataretis vanillikastmega (100/60) (L)	80,00	62,56	8,57	1,72	3,23
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	80,00	63,52	14,80	0,21	1,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>715,49</b>	<b>105,81</b>	<b>27,19</b>	<b>20,74</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapall (G, PT)	75,00	110,82	8,29	5,47	7,68
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsapikkpoiss (G, PT) (mahe)	75,00	75,25	12,52	2,15	2,78
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,94
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,78
	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	<b>Kokku:</b>		<b>785,82</b>	<b>116,83</b>	<b>25,30</b>	<b>30,01</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiq (L)	175,00	265,54	4,99	16,51	24,57
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	175,00	161,79	22,51	5,68	7,34
	Õuna-rukkileivakreem (G)	80,00	126,64	29,85	0,33	1,99
	Mustikajogurt (L)	80,00	70,81	12,38	1,59	1,98
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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
	<b>Kokku:</b>		<b>857,90</b>	<b>116,25</b>	<b>27,17</b>	<b>43,17</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	75,00	91,69	7,54	5,95	3,27
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,30	15,40	2,62	5,09
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Juurseeller, röstitud	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Külm jogurti-keefirikaste, maitseroheliseq (L)	5,00	2,80	0,24	0,13	0,17
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,15	1,33	0,05	0,53
	Hiina kapsas, porgand (mahe), mais	30,00	13,11	2,85	0,18	0,51
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>790,81</b>	<b>128,85</b>	<b>21,94</b>	<b>28,07</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>808,06</b>	<b>118,87</b>	<b>26,75</b>	<b>30,64</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet 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