

**Koolilõuna 27.01. - 31.01.2025.**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid köögiviljadega	75,00	185,00	16,30	15,46	12,34
Taimetoit	Küpsetatud köögiviljad edamame ubadega	75,00	80,50	6,26	7,35	2,50
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Miniporgandid, aurutatud	5,00	1,62	0,43	0,01	0,03
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Värskekapsa-tillisalat	50,00	11,64	2,86	0,90	0,39
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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, suhkrua	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>921,21</b>	<b>132,16</b>	<b>40,35</b>	<b>36,99</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajaitoi sealhaaga	90,00	85,40	6,48	4,94	5,01
Taimetoit	Ühepajaitoi läätsedega (mahe)	50,00	44,70	6,64	1,64	1,66
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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, suhkrua	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>764,22</b>	<b>117,05</b>	<b>25,85</b>	<b>23,29</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš (G)	175,00	277,56	26,62	12,08	4,66
Taimetoit	Borš ubadega (G) (mahe)	175,00	119,90	22,10	2,28	3,84
	Maisimannavaht apelsinikisselliga	80,00	47,93	10,74	3,33	0,89
	Maasika panna cotta (L)	80,00	109,11	12,89	5,00	7,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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, suhkrua	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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	<b>Kokku:</b>		<b>801,43</b>	<b>120,54</b>	<b>25,85</b>	<b>24,15</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L) (mahe)	50,00	47,34	4,95	1,74	3,43
	Kartuli-hilkkapsapuder (L)	100,00	67,19	12,33	1,82	2,17
	Kuskuss, aurutatud	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Pastinaak, röstitud	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Soe karrikaste (G, L)	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis	30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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, suhkrua	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>799,93</b>	<b>112,08</b>	<b>25,30</b>	<b>39,22</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff	175,00	299,24	38,03	11,80	12,58
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	175,00	239,42	43,48	5,87	6,53
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13
	Peedi-pipraiuuresalat	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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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, suhkrua	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>908,76</b>	<b>146,91</b>	<b>26,87</b>	<b>30,51</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>839,11</b>	<b>125,75</b>	<b>28,84</b>	<b>30,83</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögi personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

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