

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunilihaquljašš (G, L)	75,00	82,60	7,05	3,04	7,19
Taimetoit	Seenequljašš (mahe) (G, L)	75,00	46,75	4,09	3,14	1,24
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	150,00	62,70	14,39	0,30	2,57
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	100,00	16,90	3,67	0,17	0,87
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		704,87	121,20	15,56	29,07

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	175,00	135,67	9,98	8,25	6,16
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe)	175,00	145,72	21,39	5,59	4,41
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marjamannaht (G)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Üna-astelpaju jogurtidessert (L)	100,00	90,32	18,12	1,59	1,54
	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
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kokku:		677,34	108,53	20,73	20,16

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuküpssetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	70,00	173,38	3,32	7,29	24,05
Taimetoit	Üleküpssetatud suvikõrvits (G, L, PT) (mahe)	75,00	92,68	7,19	6,21	2,37
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe koorekaste peterselliga (L)	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	150,00	21,30	3,63	0,24	2,01
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	100,00	45,03	9,98	0,60	1,60
	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
	Kokku:		934,06	116,52	35,19	45,15

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	175,00	136,50	12,12	5,92	7,71
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaaga (mahe)	175,00	172,19	25,41	6,62	4,72
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	100,00	138,00	15,90	6,43	3,85
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		872,11	123,53	30,41	28,09

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta segahakklihaga (G)	175,00	271,25	39,73	6,25	13,14
Taimetoit	Pasta kikerherneste ja juustuga (G, L)	175,00	300,93	44,03	11,48	9,23
	Ahjukõõgiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	150,00	72,23	11,53	3,25	0,88
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	100,00	53,32	11,68	0,30	3,06
	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
	Kokku:		1045,26	159,20	34,44	35,37
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		846,73	125,80	27,27	31,57

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Taevet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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