

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

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)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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	100,00	55,91	9,59	2,20	0,79
	Kapsas, paprika, roheline hernes	100,00	47,89	10,35	0,33	2,93
	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
	Kokku:		766,07	127,75	20,64	26,70

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanaliha-kapsapada riisiga	75,00	62,88	6,35	1,31	5,88
Taimetoit	Kikerhemekarri (L)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	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	150,00	55,13	13,38	0,45	1,65
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Kokku:		764,29	126,14	20,54	27,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	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
	Pannkook keedisega (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	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
	Kokku:		978,77	142,00	32,16	38,25

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahius küpsetatud sealiha (PT)	75,00	177,00	1,07	12,32	15,30
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes	75,00	34,88	4,80	1,20	0,89
	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
	Rooskapsas, röstitud	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70
	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 kapsa-kurgisalat	150,00	38,33	3,53	2,34	1,48
	Porgand, mais, redis	100,00	44,03	9,78	0,60	1,57
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,56
	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
	Pim	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		917,24	106,86	40,53	35,77

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex ahjupasta segahakklihaga (G)	175,00	294,00	36,75	8,94	13,46
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	175,00	199,78	35,30	5,67	3,31
	Ahjukoogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100,00	30,09	5,43	0,37	2,33
	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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		896,17	132,67	29,55	28,01

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

			864,51	127,09	28,68	31,20
--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

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