

## Koolilõuna 10.02-14.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	102,52	5,04	6,86	5,30
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	75,00	88,60	9,15	4,70	2,95
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalat	150,00	80,81	13,52	3,23	1,18
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	100,00	27,42	6,32	0,17	1,37
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>853,68</b>	<b>125,61</b>	<b>31,67</b>	<b>24,83</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	75,00	73,67	3,01	4,82	5,01
Taimetoit	Taimne azuu ubadeqa (mahe)	75,00	86,27	11,57	3,60	3,39
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	150,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	100,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%)	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
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>873,47</b>	<b>132,63</b>	<b>28,19</b>	<b>31,62</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	175,00	139,40	14,10	6,13	7,74
Taimetoit	Köögililla-nuudlisupp valgete ubadeqa (mahe) (G)	175,00	153,43	29,36	2,37	5,41
	Vanillikissell keediseqa (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100,00	56,40	4,88	2,56	3,44
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>790,48</b>	<b>122,96</b>	<b>22,64</b>	<b>28,39</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepäjatoit sealihaga (sealiha, porgand, kartul, mugulsibul)	75,00	81,00	6,08	4,10	4,31
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaqa (mahe) (G, L)	75,00	85,15	11,26	3,16	4,04
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste, murulaugu ja tilliga	50,00	20,27	2,66	0,25	1,90
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	100,00	46,49	9,54	1,25	0,59
	Hiina kapsas, tomat, mais	100,00	40,19	8,28	0,63	1,70
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>867,44</b>	<b>137,12</b>	<b>26,00</b>	<b>29,18</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lambaliha-tatra teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	117,00	4,17	7,11	8,39
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	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-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	150,00	66,36	14,16	1,59	1,13
	Salatisequ, roheline hernes, marineeritud kurk	100,00	41,00	8,04	0,39	3,04
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA 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
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	<b>Kokku:</b>		<b>826,83</b>	<b>123,74</b>	<b>26,82</b>	<b>31,64</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>842,38</b>	<b>128,41</b>	<b>27,06</b>	<b>29,13</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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