

Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (seqahakkliha, siga/veis)	75,00	75,97	4,09	4,89	4,42
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	75,00	50,58	5,58	2,55	2,23
	Täisterapasta/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
	Peedi-hapukurgisalat	150,00	53,41	12,24	0,30	2,20
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	100,00	38,47	7,77	0,30	2,86
	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 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	0,00
	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:		850,99	134,86	26,40	28,42

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanaka	175,00	131,32	8,16	6,94	8,33
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	175,00	65,24	10,35	1,48	1,62
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	Virsi-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	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	0,00
	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:		717,44	98,83	25,76	22,87

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepikkpoiss (G, PT)	75,00	153,01	13,77	8,30	6,45
Taimetoit	Bataadi-kikerherne pikkpoiss (G, PT)	75,00	94,38	3,27	3,45	9,02
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peet, aurutatud	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	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, tomat, porrulauk	100,00	26,11	6,17	0,23	1,00
	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 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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	Kokku:		946,08	128,85	32,29	38,66

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega	175,00	163,80	7,74	9,28	10,49
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	175,00	90,02	14,98	1,28	3,26
	Kakaomannavaht piimaga (G, L)	100,00	96,90	13,20	2,93	4,19
	Maasikajogurt (L)	100,00	79,90	12,30	2,17	2,62
	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	0,00
	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:		618,83	87,54	17,69	26,08

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	75,00	96,00	10,31	3,89	4,09
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	75,00	74,50	10,29	2,60	1,54
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	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-porgandisalat	150,00	64,80	9,15	1,72	1,30
	Peet, kaalikas, mais	100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		865,40	130,32	27,33	25,94
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		799,75	116,08	25,89	28,39

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjonitoodet

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