

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 peterselliiga (G, L) (mahe)	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	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	50,00	23,94	5,17	0,17	1,46
	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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		730,37	119,13	19,47	25,14

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) (mahe)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud (mahe)	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	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	50,00	12,61	2,37	0,18	0,77
	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	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		738,99	119,01	20,06	25,39

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) (mahe)	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	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:		993,87	143,22	32,21	38,85

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes paprika ja porulauuga (G, L, PT)	100,00	136,00	3,10	6,64	15,82
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprika (L) (mahe)	75,00	69,63	9,83	2,09	2,31
	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	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	50,00	22,01	4,89	0,30	0,78
	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	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		883,43	109,95	33,89	36,10

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
	Ahjuköögiviljad (mahe)	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Külm küüslaugu-joogutikaste (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	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	50,00	15,04	2,72	0,18	1,17
	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	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		876,00	128,94	28,53	26,07

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

844,53	124,05	26,83	30,31
---------------	---------------	--------------	--------------

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