

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	75,00	85,50	6,26	4,43	4,65
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes (mahe)	75,00	34,88	4,80	1,20	0,89
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	50,00	8,45	1,83	0,08	0,43
	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	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		786,17	131,36	19,61	25,23

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	175,00	141,40	9,04	7,71	8,33
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	175,00	112,70	12,60	5,49	1,82
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	100,00	175,00	30,80	4,63	2,25
	Mango-jogurtikreem (L)	100,00	124,00	13,10	6,89	2,48
	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	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		792,44	106,34	29,85	22,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, PT)	80,00	137,44	4,94	8,16	10,38
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (PT) (mahe)	80,00	53,12	7,02	1,71	1,54
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe röösaakoorekaste tilliga (G,L)	50,00	73,50	4,37	5,45	1,54
	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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		809,28	111,19	28,27	30,90

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp	175,00	137,62	4,21	3,49	21,84
Taimetoit	Aedvilja-riisipupp (mahe)	175,00	130,67	15,17	5,80	2,92
	Kakaojogurt kirssidega (L)	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Muffin (G, L)	60,00	152,00	23,50	4,35	3,24
	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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		716,11	97,73	18,07	36,72

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakkliharoog	175,00	204,17	17,38	10,69	8,59
Taimetoit	Baklažaanivorm mozzarellaga (L)	175,00	120,17	12,25	4,53	5,43
	Ahiukõõgiviljad (mahe)	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87
	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
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		956,30	129,01	37,27	30,00

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

812,06 115,13 26,62 29,02

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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