

Koolilõuna 17.03-21.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L)	75,00	109,00	4,45	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,88	3,13	3,09	1,09
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud (mahe)	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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		840,50	123,15	30,95	22,81

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L) (mahe)	75,00	51,80	3,83	3,47	0,73
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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	100,00	89,81	6,24	7,01	1,67
	Peet, porgand (mahe), valge redis	100,00	30,70	7,47	0,17	1,00
	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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas (mahe)	100,00	30,20	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		882,66	123,05	33,22	31,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	175,00	78,37	12,69	0,60	6,21
Taimetoit	Rassolnik põldubadeqa (G) (mahe)	175,00	74,05	16,28	0,36	2,73
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding keedisega (L)	100,00	90,77	18,56	1,17	1,51
	Vanilli-kohupiimakreem (L)	100,00	163,00	13,80	9,55	4,72
	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:		642,33	101,50	16,91	22,04

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	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
	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		905,85	134,46	26,00	41,32

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	80,00	132,96	0,90	5,68	19,20
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuga (G, L, PT) (mahe)	80,00	100,32	8,69	4,75	4,75
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Bulgur, keedetud (G) (mahe)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	Tomatikaste ürtidega	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Grillsalat (Hiina kapsas, tomat, kurk, punane sibul)	100,00	51,00	6,38	1,29	2,18
	Salatisegu, roheline hernes, kapsas	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	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		889,31	121,80	25,91	45,83
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		832,13	120,79	26,60	32,64

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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