

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihagulašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätsegulašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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	0,05
	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:		864,72	135,97	25,43	31,66

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	175,00	188,39	17,12	12,42	5,18
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	175,00	163,85	18,03	9,78	3,97
	Häpukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivakreem (G)	100,00	158,00	35,10	0,42	2,49
	Mustikajogurt (L)	100,00	88,50	14,90	1,99	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
	Õun (mahe)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		826,68	123,93	29,83	20,90

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siiga-veis) (G, PT)	75,00	121,76	3,58	8,01	9,24
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	75,00	105,20	20,99	1,42	4,04
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G) (mahe)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peeet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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
	Kapsa-porgandisalat (mahe)	100,00	43,20	6,10	1,15	0,87
	Peeet, kaalikas, mais	100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	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	0,05
	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:		961,62	140,21	31,20	35,87

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	175,00	265,54	4,99	16,51	24,57
Taimetoit	Spinati püreesupp kartuli ja keedumunaga (L) (mahe)	175,00	98,98	5,01	6,54	4,27
	Mustasõstra mannavahat piimaga (G, L)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	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	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Kokku:		712,91	78,35	27,57	38,37

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	75,00	91,63	5,05	5,95	3,26
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,25	12,33	2,63	5,09
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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
	Hiina kapsa salat spinatiga	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Porgand, tomat, porrulauk	100,00	26,11	6,17	0,23	1,00
	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	24,05	5,45	0,00	0,00
	Kokku:		883,89	122,85	31,77	27,07
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		849,96	120,26	29,16	30,77

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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