

Koolilõuna 26.05-30.05.2025

#3HA4I

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, n	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	75,00	85,50	6,26	4,43	4,65
Taimetoit	Magushapukaste paprika ja ananassiga	75,00	69,63	6,75	3,74	1,59
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	128,67	28,67	0,27	2,50
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	100,00	55,91	9,59	2,20	0,79
	Kapsas, paprika, roheline hernes	100,00	47,89	10,35	0,33	2,93
	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
	Mahlajook (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	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		927,91	149,39	26,83	29,74
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, n	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Praetud veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	75,00	89,88	4,60	6,04	4,13
Taimetoit	Baklažaan-Parmesani ahjuvorm (G, L)	75,00	56,76	7,02	1,91	2,05
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Miniporgandid, aurutatud	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	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
	Peedi-küüslaugusalat	150,00	62,70	10,50	0,30	2,57
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	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
	Mahlajook (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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		794,93	115,01	26,64	27,25
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, n	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp värske tilliga	175,00	141,40	9,04	7,71	8,33
Taimetoit	Värskekapsasupp kikerhernestega	175,00	131,74	11,66	6,38	3,96
	Rabarberi-kohupiima purukook (G, L, M, PT)	50,00	123,00	12,30	6,50	3,07
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	100,00	149,00	30,40	1,95	1,19
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (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	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		728,46	100,47	24,63	22,53
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, n	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala sibula ja porgandiga (PT)	100,00	107,25	2,46	3,99	14,88
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	75,00	69,63	9,83	2,09	2,31
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	128,67	28,67	0,27	2,50
	Rooskapsas, röstitud	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Valge redise-melonisalat	100,00	20,40	3,42	0,10	0,76
	Salatisegu, uba, hernevärsed	100,00	205,00	24,07	1,04	16,37
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA 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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,00
	Kokku:		1007,02	131,40	24,59	55,45
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, n	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	175,00	271,60	39,76	6,26	13,13
Taimetoit	Peedi-läätse pikkpoiss (M, PT)	80,00	110,72	13,42	3,25	5,26
	Tomatikaste	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,67	11,07	1,45	1,44
	Kinoa, keedetud	100,00	114,50	17,00	2,90	3,88
	Aedoad, aurutatud	100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	100,00	25,55	2,36	1,56	0,99
	Porgand, mais, redis	100,00	44,03	9,78	0,60	1,57
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		991,93	145,33	27,38	37,20
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		860,81	127,55	26,37	29,18
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergeenide kohta küsi köökipersonalt						
Menüü on koostatud lähtudes gümnaasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontode						