


Koolilõuna 28.10-1.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakliha) (G, L)	140,00	97,31	6,34	4,88	7,27
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Riis, aurutatud (mahe)	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefi R 2,5%)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		966,77	160,39	27,12	30,74

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	140,00	140,91	13,99	5,48	10,00
	Kartul, aurutatud	125,00	90,63	20,63	0,13	2,38
	Kuskuss, aurutatud (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefi R 2,5%)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,15
	Kokku:		830,35	136,69	22,24	30,68

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanaka	350,00	346,53	26,62	19,49	17,87
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiima-virsikuvorm (G, L)	160,00	316,15	28,02	18,64	10,42
	Piimatooted (piim, keefi R 2,5%)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	100,00	45,68	11,76	0,30	0,50
	Kokku:		895,98	96,22	43,71	34,99

Neljapäev	Halloween 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	80,00	154,08	4,24	9,60	12,80
	Kartuli-kõrvitsapüree (L)	125,00	79,98	12,19	2,85	2,00
	Tatar, aurutatud (mahe)	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Hapukapsas, hautatud	100,00	24,20	3,56	0,20	1,10
	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	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	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefi R 2,5%)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		799,54	99,36	33,43	31,41

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta maisi ja kanalihaga	350,00	470,39	66,47	11,28	29,67
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100,00	30,09	5,43	0,37	2,33
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefi R 2,5%)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,15
	Kokku:		964,41	146,01	27,64	44,53
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		891,41	127,73	30,83	34,47

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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