



### Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140.00	146.00	5.95	10.20	7.37
	Tatar, keedetud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Kuskuss, aurutatud (G)	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Porgand, aurutatud	100.00	34.48	9.04	0.22	0.64
	Peedi-küüslaugusalat	100.00	41.80	9.60	0.20	1.72
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	100.00	16.60	3.63	1.02	0.86
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>781.38</b>	<b>128.08</b>	<b>23.02</b>	<b>26.85</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga	350.00	265.85	22.01	13.53	16.10
	Hapukoore R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mango-kohupiimakreem (L)	160.00	260.82	24.92	14.93	6.96
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Ploom	100.00	46.30	9.36	0.60	0.70
	<b>Kokku:</b>		<b>757.01</b>	<b>88.89</b>	<b>33.27</b>	<b>29.14</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	50.00	99.19	5.88	3.87	10.43
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Kinoa, keedetud	125.00	131.80	24.27	2.37	4.86
	Soe tomatikaste	100.00	35.20	6.57	1.09	0.78
	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, mais, kurk	100.00	43.95	9.68	0.60	1.58
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>740.11</b>	<b>115.50</b>	<b>21.32</b>	<b>30.67</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	350.00	223.52	25.44	10.13	10.36
	Kakaojogurt kirssidega (L)	160.00	149.59	28.42	2.86	3.68
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>561.61</b>	<b>97.18</b>	<b>14.18</b>	<b>18.83</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustuga (G, L)	350.00	594.17	77.38	18.98	31.85
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	100.00	58.01	7.43	3.24	1.07
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	50.00	58.89	2.49	4.80	1.44
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-melonisalat	100.00	48.16	7.69	2.17	0.59
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	100.00	51.65	11.40	0.28	2.88
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>1100.54</b>	<b>152.62</b>	<b>39.35</b>	<b>45.16</b>
	<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>		<b>789.82</b>	<b>113.55</b>	<b>27.03</b>	<b>30.95</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

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