



**Koolilõuna 27.01. - 31.01.2025.**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid köögiviljadega	60.00	112.06	10.73	5.53	6.69
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.12	4.07	3.94	1.87
	Täisterapasta/pasta (G)	125.00	214.46	44.57	1.68	7.10
	Tatar, aurutataud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Värsked kapsa-tillisalat	100.00	23.28	5.72	0.20	0.78
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>853.72</b>	<b>146.42</b>	<b>22.16</b>	<b>29.56</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	132.84	10.09	7.68	2.38
	Kartul, aurutatud	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Riis, aurutatud	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Aedoad (keedetud), küüslauguga, praetud, õliga	100.00	46.22	6.70	2.10	1.73
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.12	4.07	3.94	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	24.48	4.64	0.34	1.47
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	180.00	0.72	0.00	0.00	0.18
	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>868.65</b>	<b>133.32</b>	<b>30.30</b>	<b>21.37</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš (G)	350.00	415.11	53.25	12.97	23.32
	Maasika panna cotta (L)	160.00	218.23	25.78	9.99	6.45
	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
	Banaan	100.00	33.48	7.34	0.30	0.50
	<b>Kokku:</b>		<b>815.34</b>	<b>117.74</b>	<b>24.46</b>	<b>34.76</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	50.00	77.15	0.43	4.05	9.85
	Lillkapsa-kartulipuder	125.00	83.99	15.41	2.28	2.72
	Kuskuss, keedetud	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Pastinaak, röstitud	100.00	64.40	15.90	0.60	1.70
	Soe karrikaste (G, L)	100.00	91.89	6.02	6.41	2.67
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-ananassisalat, õliga	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerhernes, punane redis	100.00	61.49	12.32	1.12	3.25
	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>874.08</b>	<b>138.90</b>	<b>26.74</b>	<b>33.00</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff	350.00	598.49	76.05	23.59	25.17
	Ahjukoogiviljad	50.00	44.32	7.46	1.72	0.72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50.00	63.95	7.02	3.43	1.28
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Peedi-piprajuuresalat (L)	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100.00	29.60	5.42	0.36	2.24
	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)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>1002.46</b>	<b>135.31</b>	<b>40.06</b>	<b>36.42</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

<b>882.85</b>	<b>134.34</b>	<b>28.75</b>	<b>31.02</b>
---------------	---------------	--------------	--------------

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

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