

Koolilõuna 13.01. - 17.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140.00	203.43	9.04	14.49	9.57
	Tatar, aurutataud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Riis, aurutatu	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
	Porgandi-apelsinisalat	100.00	53.87	9.01	2.16	0.79
	Kapsas, paprika, porrulauk	100.00	27.59	6.38	0.17	1.35
	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
	Kokku:		933.27	137.98	34.38	27.28

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisipallid segahakklihaga (siga-veis) (G, PT)	50.00	117.74	4.44	8.49	6.07
	Kartulipüree	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Bulgur, keedetud	125.00	146.00	31.12	0.94	4.84
	Aedoad, aurutatud	100.00	33.25	7.40	0.30	2.00
	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-selleri-õunasalat	100.00	44.24	9.44	1.06	0.75
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	100.00	42.16	8.24	0.40	3.14
	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
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		873.82	134.11	29.11	30.54

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihasupp	350.00	156.74	25.38	1.20	12.43
	Jogurti-piparkoogi dessert (G, L)	160.00	300.62	43.24	12.16	8.30
	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	67.60	15.30	0.20	0.80
	Kokku:		673.49	115.29	14.77	26.02

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140.00	120.89	12.40	5.76	6.77
	Kartuli-porgandipüree (L)	125.00	94.57	19.98	0.82	2.83
	Kuskuss, keedetud	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Brokoli, aurutatud	100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	50.00	56.62	2.49	4.56	1.44
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-mangosalat	100.00	46.49	9.54	1.25	0.59
	Hiina kapsas, tomat, mais	100.00	41.11	8.45	0.65	1.76
	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
	Kokku:		848.99	139.14	24.29	29.73

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkunipasta	350.00	308.93	32.78	12.78	19.53
	Hapukapsas, hautatud	100.00	96.68	6.86	7.70	0.90
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	50.00	41.66	2.97	2.40	2.07
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	100.00	89.81	6.24	7.01	1.67
	Peet, porgand, valge redis	100.00	31.29	7.62	0.17	1.01
	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
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		849.93	101.17	39.94	32.81
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		835.90	125.54	28.50	29.28

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

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