



Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	140.00	41.70	2.72	2.09	3.12
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	183.82	38.20	1.44	6.08
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	168.97	28.80	5.08	2.44
	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	28.73	6.21	0.20	1.76
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	14.10	1.22	0.64	0.86
	Tee, suhkruta	200.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand	100.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Kokku:		756.20	130.37	19.99	22.07

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	140.00	60.39	6.00	2.35	4.28
	Kartul, aurutatud	125.00	77.68	17.68	0.11	2.04
	Kuskuss, aurutatud (G)	125.00	137.31	29.10	0.74	4.22
	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	15.13	2.84	0.21	0.92
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	14.10	1.22	0.64	0.86
	Tee, suhkruta	200.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		666.88	118.69	15.61	20.94

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	350.00	173.26	13.31	9.74	8.94
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Muffin vaniljekastmega (G, L)	100.00	197.59	17.51	11.65	6.51
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	14.10	1.22	0.64	0.86
	Tee, suhkruta	200.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas	100.00	15.10	3.72	0.05	0.60
	Kokku:		558.88	63.14	26.08	21.43

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	75.00	144.45	3.98	9.00	12.00
	Kartulipüree (L)	125.00	68.55	10.45	2.44	1.72
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	86.36	18.19	0.54	3.19
	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	26.42	5.87	0.36	0.94
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.58	0.65	2.67	1.28
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	14.10	1.22	0.64	0.86
	Tee, suhkruta	200.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn	100.00	19.99	5.97	0.00	0.15
	Kokku:		673.40	81.05	28.97	26.96

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta kanalihaga	175.00	168.00	23.74	4.03	10.60
	Ahjukõõgiviljad	100.00	88.65	14.93	3.45	1.44
	Soe tomatikaste	50.00	27.28	3.21	1.48	0.96
	Külm küüslauqu-jourtikaste (L)	25.00	31.98	3.51	1.72	0.64
	Peedisalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100.00	18.05	3.26	0.22	1.40
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	14.10	1.22	0.64	0.86
	Tee, suhkruta	200.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	60.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		608.26	100.48	16.78	22.48
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		652.72	98.75	21.49	22.78

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Taevalt menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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