



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega	140.00	159.60	11.69
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60
	Porgand, aurutatud	100.00	34.47	9.04
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Peedi-küüslaugusalat	150.00	62.70	14.39
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	150.00	25.35	5.50
	Seemnesegu (mahe)	10.00	61.16	1.30
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Pirn	100.00	40.00	9.24
	Kokku:		950.36	155.58

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	350.00	282.80	18.09
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23
	Mango-jogurtikreem (L)	160.00	198.40	20.96
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Kaalikas	100.00	35.60	6.22
	Kokku:		675.62	72.65

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, PT)	50.00	85.90	3.09
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22
	Kapsas, röstitud	100.00	24.18	5.56
	Soe röösakoorekaste tilliga (G,L)	100.00	147.00	8.74
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Hiina kapsa salat spinatiga	150.00	21.30	3.63
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	150.00	67.54	14.98
	Seemnesegu (mahe)	10.00	61.16	1.30
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Õun (mahe)	100.00	48.10	10.90
	Kokku:		807.09	115.47

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Kalasupp	350.00	197.00	17.70
	Muffin (G, L)	60.00	152.00	23.50
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Porgand	100.00	32.40	5.60
	Kokku:		504.70	72.95

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakkliharoog	350.00	408.33	34.77
	Ahjuköögiviljad (mahe)	100.00	88.65	14.93
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	88.60	11.20
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Porgandi-melonisalat	150.00	72.23	11.53
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	150.00	79.98	17.52
	Seemnesegu (mahe)	10.00	61.16	1.30
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Banaan	100.00	67.60	15.30
	Kokku:		1022.05	132.79

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

791.96 109.89

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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

Rasvad, g	Valgud, g
8.26	8.68
1.68	7.10
5.93	2.85
0.21	0.64
3.53	0.01
0.30	2.57
0.25	1.30
5.34	2.55
0.00	0.05
1.00	3.58
0.00	0.30
26.50	29.62

Rasvad, g	Valgud, g
15.43	16.66
3.00	0.90
11.02	3.97
0.00	0.05
1.00	3.58
0.10	1.10
30.55	26.25

Rasvad, g	Valgud, g
5.10	6.49
0.76	2.95
0.63	3.72
0.20	1.10
10.90	3.07
3.53	0.01
0.24	2.01
0.90	2.40
5.34	2.55
0.00	0.05
1.00	3.58
0.00	0.00
28.60	27.93

Rasvad, g	Valgud, g
4.77	19.40
4.35	3.24
0.00	0.05
1.00	3.58
0.20	0.60
10.32	26.87

Rasvad, g	Valgud, g
21.37	17.17
3.45	1.44
3.96	1.87
3.53	0.01
3.25	0.88
0.45	4.59
5.34	2.55
0.00	0.05
1.00	3.58
0.20	0.80
42.56	32.94
27.70	28.72