



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140.00	183.06	7.78
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57
	Tatar, keedetud	125.00	100.75	21.22
	Kõrvits, röstitud	100.00	44.03	3.90
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Peedi-hapukurgisalat	150.00	53.41	12.24
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	100.00	38.47	7.77
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64
	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:		860.11	133.60

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	350.00	376.78	34.25
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23
	Mustikajogurt (L)	160.00	141.60	23.84
	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	24.20	4.20
	Kokku:		701.40	89.67

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50.00	81.17	2.39
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81
	Kuskuss, aurutatud (G) (mahe)	125.00	160.19	33.95
	Peet, aurutatud	100.00	45.26	10.92
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Kapsa-porgandisalat (mahe)	150.00	64.80	9.15
	Peet, kaalikas, mais	100.00	54.50	12.29
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64
	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
	Apelsin	100.00	30.10	5.90
	Kokku:		835.87	129.45

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	350.00	531.08	9.98
	Mustasõstra mannavahat piimaga (G, L)	160.00	134.52	31.85
	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	32.40	5.60
	Kokku:		821.29	73.58

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140.00	171.03	9.43
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	92.44	21.04
	Riis, aurutatud	125.00	197.13	33.60
	Ahjukõögiviljad	100.00	70.72	11.08
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10
	Hiina kapsa salat spinatiga	150.00	21.30	3.63
	Porgand, tomat, porrulauk	100.00	26.11	6.17
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00		
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15
	Õun (mahe)	100.00	48.10	10.90
	Kokku:		871.68	126.80
	NADALA KESKMINE KOKKU:		818.07	110.62

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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

Rasvad, g	Valgud, g
13.57	7.79
1.68	7.10
0.63	3.72
3.12	0.78
3.53	0.01
0.30	2.20
0.30	2.86
2.58	1.41
0.00	0.05
1.00	3.58
0.00	0.30
26.71	29.79

Rasvad, g	Valgud, g
24.83	10.37
3.00	0.90
3.18	3.97
0.00	0.05
1.00	3.58
0.20	0.50
32.22	19.36

Rasvad, g	Valgud, g
5.34	6.16
0.76	2.95
0.86	4.92
0.11	1.47
7.89	3.75
3.53	0.01
1.72	1.30
0.57	1.93
2.58	1.41
0.00	0.05
1.00	3.58
0.10	0.80
24.46	28.34

Rasvad, g	Valgud, g
33.02	49.14
0.36	1.98
0.00	0.05
1.00	3.58
0.20	0.60
34.58	55.34

Rasvad, g	Valgud, g
11.11	6.09
0.13	2.42
5.93	2.85
1.44	1.44
3.95	1.87
3.53	0.01
0.24	2.01
0.23	1.00
2.58	1.41
1.00	3.58
0.00	0.00
30.13	22.68
29.62	31.10