



Koolilõuna 02.06-06.06.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-porrulauquakaste (G, L)	140.00	168.93	11.20	12.48	7.44
	Tatar, keedetud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Porgand, aurutatud	100.00	34.47	9.04	0.21	0.64
	Külm jogurtikaste (L)	5.00	2.06	0.27	0.02	0.19
	Peedi-küüslaugusalat	150.00	62.70	14.39	0.30	2.57
	Hilina kapsas, tomat, redis (mahe)	100.00	16.90	3.67	0.17	0.87
	Seemnesegu (mahe)	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kokku:		801.05	131.08	23.68	28.10
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga	350.00	308.00	13.58	20.52	15.57
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	160.00	211.20	20.80	11.34	4.94
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Valge redis	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	Kokku:		696.92	64.66	35.97	25.84
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	80.00	220.80	8.26	15.60	11.47
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	160.83	35.83	0.33	3.13
	Kapsas, röstitud	100.00	24.18	5.56	0.20	1.10
	Tomatikaste	100.00	36.80	7.92	0.06	0.86
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hilina kapsa salat spinatiga	150.00	21.30	3.63	0.24	2.01
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	100.00	45.03	9.98	0.60	1.60
	Seemnesegu (mahe)	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (mahe)	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kokku:		891.85	128.42	30.34	30.89
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljasupp	350.00	186.76	18.31	6.55	10.42
	Pannkook moosiga (G, L)	160.00	385.60	52.00	14.90	9.81
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		728.06	102.06	22.65	24.45
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	350.00	547.00	73.15	15.19	25.62
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	150.00	65.70	8.25	0.72	5.67
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	88.60	11.20	3.96	1.87
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-melonisalat	150.00	72.23	11.53	3.25	0.88
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	100.00	53.32	11.68	0.30	3.06
	Seemnesegu (mahe)	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (mahe)	100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kokku:		1114.09	153.24	35.96	44.87
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			846.39	115.89	29.72	30.83

Uldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes gümnaasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	