

Koolilõuna 02.10-06.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	150,00	135,15	22,26	4,19	13,96
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitud)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		829,75	151,15	15,55	33,12
Piima-muna-taimetoit	Tofu magushapus kastmes	150,00	139,01	19,62	4,16	4,61
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	350,00	252,35	35,35	8,37	5,45
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Vaniljepuding mustikamoosiga	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	200,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		689,55	95,85	25,08	17,27
Piima-muna-taimetoit	Rassolnik roheliste hernestega	350,00	243,95	33,42	7,19	7,92
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	150,00	240,00	26,85	15,01	19,54
	Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, Hiina kapsas, hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		743,27	112,42	26,43	34,17
Piima-muna-taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	150,00	188,32	4,92	17,29	6,15
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge köögiviljasupp kalaga	350,00	297,30	35,60	13,51	18,90
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kreeka jogurt banaani, kakao ja rõstitud kaerahelvestega (L, G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		722,90	97,40	25,75	35,92
Piima-muna-taimetoit	Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga	350,00	358,32	28,80	16,80	12,50
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veiselihaga	350,00	574,00	68,95	21,88	24,01
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud), kaalikas (rõstitud)	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Ploom	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		1022,25	143,74	36,47	37,17
Piima-muna-taimetoit	Pilaff punaste ubadega	350,00	470,96	42,73	7,80	12,44
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			801,55	120,11	25,86	31,53

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

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