

Koolilõuna 06.05-10.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Tatar, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Punane kapsas, mais, juurseller (röstitu)	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
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljasupp kalaga	350,00	297,30	35,60	13,51	18,90
Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	255,30	36,90	6,98	11,47
Piimatooted (piim, keefir) (L)	200,00				
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:		767,40	108,38	25,99	36,36
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurseestrooganov (L, G)	150,00	240,00	26,85	15,01	19,54
Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Riis, 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, roheline 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
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	150,00	222,00	13,58	10,22	11,18

Tatar, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Riis, keedetud (G)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
Porgandi-apelsinisalad	100,00	55,00	9,76	2,06	0,82
Peet, hapukapsas, mais	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		815,84	121,33	23,58	28,11
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	350,00	574,00	68,95	21,88	24,01
Ürdi-jogurtikaste (L)	70,00	88,20	10,29	4,45	1,72
Kapsa-kurgisalad tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
Jääsalad, valged oad (keedetud), porgand	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
PRIA 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:		979,05	128,37	35,61	34,38
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		827,06	124,33	25,43	33,23

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune hakklihakaste (L, G)	150,00	309,00	24,54	14,94	14,19
Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,30
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Piimatooted (piima, 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:		920,67	135,01	25,20	33,40
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš sealihaga	350,00	374,50	32,06	12,67	15,75
Vanillipuding maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
Piimatooted (piima, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand	60,00	19,44	3,36	0,12	0,36
Kokku:		728,74	89,54	22,06	26,65
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati ja paprikaga hautatud kanapada	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
Kartulipüree (L)	125,00	65,36	15,50	0,18	1,63
Riis, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
Kõrvitsa-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
Kapsas, kikerhersed, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Piimatooted (piima, 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:		743,29	135,40	17,89	30,83
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada	150,00	187,50	8,10	9,63	16,65
Täisterapasta/pasta (G)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73

Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
Pastinaak, šampinjonid, marineeritud kurk	50,00	33,05	5,30	0,22	1,85
Kodujuust (PRIA) (L)	10,00	10,30	0,25	0,44	1,33
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Salatikaste		739,57	86,15	28,61	34,31
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	300,00	368,18	32,42	14,02	18,31
Tomatikaste	50,00	30,35	4,20	1,01	0,84
Hiina kapsa salat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
Punane kapsas, mais, brokoli (aurutatud)	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Õun	100,00	67,60	15,30	0,20	0,00
Kokku:		813,23	91,86	31,88	29,73
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		789,10	107,59	25,13	30,98

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-karrikaste (L, G)	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,30
Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
Punane kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
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:		906,45	150,64	20,91	40,36
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-pastasupp (G)	350,00	395,50	44,10	16,98	15,05
Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		825,60	114,92	28,02	30,95
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	150,00	219,09	25,50	14,81	12,31
Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
Peet, kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
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
Kaalikas	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		778,52	123,89	27,34	29,23
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Paneeritud kala, koorekaste 70/70	150,00	214,50	12,99	10,80	18,11
Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
Tatar, keedetud (G)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
Kapsa-paprikasalat	50,00	33,20	3,98	1,37	0,76

Kõrvits, hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		921,15	137,60	25,07	40,05
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	150,00	247,14	23,23	17,30	9,45
Kartul, aurutatud	200,00	150,86	34,86	0,20	3,91
Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA 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:		704,91	105,68	27,45	21,06
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		827,33	126,54	25,76	32,33

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	150,00	197,36	21,27	9,30	9,06
Tatar, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,77	8,14
Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
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:		922,77	155,01	21,57	29,08
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	350,00	381,50	31,89	25,76	10,82
Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
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:		774,30	102,85	32,88	22,06
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalakaste röösa koore ja tilliga (L)	150,00	312,00	58,88	19,00	23,36
Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Riis, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA 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:		826,07	144,73	33,10	37,47
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurzeme strooganov (L, G)	150,00	267,00	9,09	13,50	14,27
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
Täisterapasta, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70

Kapsasalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
Salatikaste	5,00	32,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		840,92	107,83	26,51	30,50
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	150,00	265,98	26,36	8,35	9,86
Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
Jogurti-kodujuustukaste (L)	70,00	56,00	5,31	2,51	5,84
Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Pirn	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		894,62	141,35	22,13	30,69
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		851,74	130,36	27,24	29,96

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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