

## XL koolilõuna menüü 30.09-04.11.2024

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste	150,00	252,35	12,60	18,10	10,56
Täisterapasta/pasta	250,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Kapsasalat tilliga	200,00	8,60	14,00	0,40	3,44
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>891,75</b>	<b>137,70</b>	<b>29,43</b>	<b>35,76</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha- köögiviljakaste	150,00	149,55	6,03	9,62	8,70
Kartul	200,00	325,00	50,25	10,33	6,15
Porgandi- kapsasalat	100,00	19,36	4,02	0,18	1,10
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>740,51</b>	<b>86,38</b>	<b>34,11</b>	<b>22,33</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>816,13</b>	<b>112,04</b>	<b>31,77</b>	<b>29,05</b>

## XL koolilõuna menüü 07.10.-11.10.2024

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapada Vahemere ürtidega	150,00	114,15	12,56	4,97	8,58
Riis, aurutatud	250,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Peedisalat	100,00	40,30	8,34	1,24	0,56
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 )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>726,05</b>	<b>118,98</b>	<b>20,84</b>	<b>22,92</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viinerikaste	150,00	204,00	5,90	13,41	14,72
Kartul	250,00	325,00	50,25	10,33	6,15
Kapsasalat seemnetega	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>817,40</b>	<b>89,23</b>	<b>37,92</b>	<b>28,96</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>771,73</b>	<b>104,10</b>	<b>29,38</b>	<b>25,94</b>

## XL koolilõuna menüü14.10-18.10.2024

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	134,40	12,53	6,17	9,47
Pasta	250,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Kapsa- porgandisalat	100,00	38,20	6,42	0,30	1,46
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>744,20</b>	<b>117,03</b>	<b>21,10</b>	<b>24,71</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihahautis köögiviljadega	150,00	134,40	12,53	6,17	9,47
Riis, aurutatud	250,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Kapsa- murulaugusalat	100,00	38,20	6,42	0,30	1,46
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>744,20</b>	<b>117,03</b>	<b>21,10</b>	<b>24,71</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>744,20</b>	<b>117,03</b>	<b>21,10</b>	<b>24,71</b>

## XL koolilõuna menüü 28.10-01.11.2024

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste	150,00	204,00	5,90	13,41	14,72
Kartul, aurutatud	250,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa-porgandisalat	100,00	77,60	8,30	4,08	0,94
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>716,76</b>	<b>83,84</b>	<b>31,73</b>	<b>26,92</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	204,00	5,90	13,41	14,72
Kartul, aurutatud	250,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Porgandisalat	100,00	77,60	8,30	4,08	0,94
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
Piimatooted (piim, keefir )	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
<b>Toidukord kokku</b>		<b>716,76</b>	<b>83,84</b>	<b>31,73</b>	<b>26,92</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>716,76</b>	<b>83,84</b>	<b>31,73</b>	<b>26,92</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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