

XL koolilõuna menüü 02.12-06.12.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanahakklihakaste	100,00	244,50	19,41	10,80	19,18
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- ürdisalat	100,00	45,30	8,64	1,54	0,58
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		689,71	97,66	22,68	31,02

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljass	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Kapsasalat paprikaga	100,00	19,36	4,02	0,18	1,10
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
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
Toidukord kokku		859,85	125,56	25,31	34,50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		774,78	111,61	24,00	32,76

XL koolilõuna menüü 09.12-13.12.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viinerikaste	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Porgandisalat	100,00	19,36	4,02	0,18	1,10
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
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
Toidukord kokku		633,77	93,04	21,32	31,54

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	350,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Kapsasalat	100,00	45,30	8,64	1,54	0,58
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		776,85	44,42	23,15	17,38
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		705,31	68,73	22,24	24,46

XL koolilõuna menüü 16.12-20.12.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Makaronid, aurutatud	200,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Porgandisalat	100,00	45,30	8,64	1,54	0,58
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		828,55	131,70	23,27	34,13

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- hernesalat	100,00	19,36	4,02	0,18	1,10
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
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
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		625,71	87,60	22,24	23,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		402,43	109,65	22,76	29,02

XL koolilõuna menüü 06.01-10.01.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-singikaste	100,00	244,50	19,41	10,80	19,18
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- ürdisalat	100,00	45,30	8,64	1,54	0,58
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		689,71	97,66	22,68	31,02

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljass	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Kapsasalat paprikaga	100,00	19,36	4,02	0,18	1,10
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
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
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		1002,15	154,40	26,34	39,57
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1691,86	252,06	49,02	70,59