

XL koolilõuna menüü 04.11-8.11.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	60,00	214,50	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		659,71	97,66	22,68	31,02

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada	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:		759,78	111,61	24,00	32,76

XL koolilõuna menüü 11.11-15.11.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-köögiviljakaste	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
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		661,07	97,28	21,52	32,67

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
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
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		918,19	135,78	26,87	34,58
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		789,63	116,53	24,20	33,62

XL koolilõuna menüü18.11-22.11.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Riis, 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
Sealiha- köögiviljahautis	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:		727,13	109,65	22,76	29,02

XL koolilõuna menüü 25.11-29.11.24

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha- lillkapsad koorekastmes	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Riis, aurutatud	200,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Köögiviljasalat	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
Seahakkliha- köögiviljahautis	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa salat 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
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:		727,13	109,65	22,76	29,02