

## XL koolilõuna menüü 13.01.-17.01.25

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		<b>689,71</b>	<b>97,66</b>	<b>22,68</b>	<b>31,02</b>

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		<b>859,85</b>	<b>125,56</b>	<b>25,31</b>	<b>34,50</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>774,78</b>	<b>111,61</b>	<b>24,00</b>	<b>32,76</b>

## XL koolilõuna menüü 20.01-24.01.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	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		<b>633,77</b>	<b>93,04</b>	<b>21,32</b>	<b>31,54</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana- köögiviljapasta	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		<b>776,85</b>	<b>44,42</b>	<b>23,15</b>	<b>17,38</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>705,31</b>	<b>68,73</b>	<b>22,24</b>	<b>24,46</b>

## XL koolilõuna menüü 27.01-31.01.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline kanakaste	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		<b>828,55</b>	<b>131,70</b>	<b>23,27</b>	<b>34,13</b>

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		<b>625,71</b>	<b>87,60</b>	<b>22,24</b>	<b>23,92</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>727,13</b>	<b>109,65</b>	<b>22,76</b>	<b>29,02</b>