

## XL koolilõuna menüü 11.05-15.05.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto hakklihaga	300,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Jogurikaste	100,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- porgandisalat	150,00	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
Piimatooted (piim )	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>965,41</b>	<b>87,98</b>	<b>23,40</b>	<b>22,27</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	300,00	222,00	11,73	7,52	10,43
Kapsa- porrusalat	150,00	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)	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>452,71</b>	<b>41,80</b>	<b>17,79</b>	<b>17,90</b>
<b>KOKKU:</b>		<b>709,06</b>	<b>64,89</b>	<b>20,60</b>	<b>20,08</b>

## XL koolilõuna menüü 18.05-22.05.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	200,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Porgandisalat	150,00	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 )	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>895,21</b>	<b>135,24</b>	<b>24,59</b>	<b>43,25</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihakaste	200,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Porgandisalat	150,00	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 )	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>598,41</b>	<b>83,36</b>	<b>22,04</b>	<b>22,79</b>
<b>KOKKU:</b>		<b>746,81</b>	<b>109,30</b>	<b>23,32</b>	<b>33,02</b>

### XL koolilõuna menüü 25.05-29.05.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljass	200,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Porgandisalat	150,00	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 )	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>895,21</b>	<b>135,24</b>	<b>24,59</b>	<b>43,25</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	300,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Külm kaste	100,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- ürdisalat	150,00	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
Piimatooted (piim )	100,00				
sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		<b>965,41</b>	<b>87,98</b>	<b>23,40</b>	<b>22,27</b>
<b>KOKKU:</b>		<b>930,31</b>	<b>111,61</b>	<b>24,00</b>	<b>32,76</b>