

XL koolilõuna menüü 05.02-09.02.2024

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
Toidukord kokku		891,75	137,70	29,43	35,76

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakintsuliha, sooja kastmega	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
Toidukord kokku		740,51	86,38	34,11	22,33
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		816,13	112,04	31,77	29,05

XL koolilõuna menüü 12.02-16.02.2024

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
Kapsa-porgandisalat	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
Toidukord kokku		726,05	118,98	20,84	22,92

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhepikkpoiss, külmkaste	150,00	204,00	5,90	13,41	14,72
Kartul	250,00	325,00	50,25	10,33	6,15
Peedisalat	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
Toidukord kokku		817,40	89,23	37,92	28,96
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		771,73	104,10	29,38	25,94

XL koolilõuna menüü 19.02-23.02.2024

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapada	150,00	134,40	12,53	6,17	9,47
Riis, aurutatud	250,00	325,00	72,00	0,64	7,40
Kapsasalat	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
Toidukord kokku		744,20	117,03	21,10	24,71

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
Kapsasalat	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
Toidukord kokku		744,20	117,03	21,10	24,71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		744,20	117,03	21,10	24,71