

Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 18.09- 22.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsulliha	60	97	13,24	4,26	1,48	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1,15	0,14	3,31	
	Keedetud täisterariis	60	73	1,32	1,00	13,73	
	Keedetud toortatar	60	75	2,31	0,92	14,14	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	120	32	1,59	0,24	6,54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	90	261	7,59	3,70	47,05	1,2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPAEV KOKKU :</b>			<b>848</b>	<b>31,69</b>	<b>31,76</b>	<b>109,09</b>	
	Roheline ratatouille	150	36	2,09	0,32	7,41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik seallhaga	300	229	11,99	9,16	25,91	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11,54	0,98	19,93	2
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
<b>TEISIPAEV KOKKU :</b>			<b>798</b>	<b>34,58</b>	<b>21,22</b>	<b>118,17</b>	
	Porgandi - õuna püreesupp	300	228	2,06	18,34	15,63	2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidaflee	60	79	11,65	3,54	0,03	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0,74	1,42	5,33	
	Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat	120	29	1,59	0,36	5,88	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	232	6,74	3,28	41,82	1,2
Oun	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPAEV KOKKU :</b>			<b>867</b>	<b>35,53</b>	<b>27,82</b>	<b>119,03</b>	
	Kohupiima - kartulikotlet	60	101	4,22	2,49	15,79	1;2;3
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	60	107	11,73	5,47	2,75	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Küpsetatud sibul	60	41	1,04	1,97	5,22	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2,30	1,56	13,12	1
	Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	120	42	1,74	0,36	8,97	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	65	189	5,48	2,67	33,98	1,2
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>NELJAPAEV KOKKU :</b>			<b>797</b>	<b>33,56</b>	<b>16,95</b>	<b>127,55</b>	
	Köögiviljakotlet	60	73	1,54	3,09	10,44	1,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp	300	183	14,56	7,76	14,89	
	Kirsi - jogurtidessert	150	161	7,08	3,13	25,79	2
	Piimatoode	50	26	1,58	1,25	2,21	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Roheline tee	180	29	0	0	7,19	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
Porgand	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>866</b>	<b>28,56</b>	<b>35,22</b>	<b>111,89</b>	
	Brokolipüreesupp	300	222	5,46	13,32	22,42	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
<b>NADALA KESKLINE KOKKU:</b>			<b>835</b>	<b>32,78</b>	<b>26,59</b>	<b>117,15</b>	

\* Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe

Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 25.09- 29.09 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12,32	4,51	0,42	
	Pimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
	Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Jääsalat, porgand, redis, peet	120	33	1,41	0,27	6,87	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Piimatoode	20	11	0,62	0,50	0,91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	85	247	7,17	3,49	44,44	1;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
<b>ESMASPAEV KOKKU :</b>			<b>790</b>	<b>31,27</b>	<b>22,18</b>	<b>118,98</b>	
	Suvikõrvitsahautis	300	178	5,05	6,69	27,06	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1,15	0,14	3,31	
	Keedetud täisterapasta	60	105	3,12	2,85	15,60	1,3
	Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	120	23	1,35	0,30	4,23	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Jõhvikamorss	180	42	0,18	0,32	10,25	
	Piimatoode	20	11	0,62	0,50	0,91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	85	247	7,17	3,49	44,44	1;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
<b>TEISIPAEV KOKKU :</b>			<b>798</b>	<b>28,55</b>	<b>22,74</b>	<b>120,99</b>	
	Oakotlet (Vegan)	60	80	3,01	2,15	11,51	1,10
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16,38	16,55	18,66	
	Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste	30	39	0,91	0,75	6,98	2
	Piimatoode	20	11	0,62	0,50	0,91	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0,09	0,04	7,95	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	95	276	8,01	3,90	49,67	1;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	<b>KOLMAPAEV KOKKU :</b>			<b>830</b>	<b>28,57</b>	<b>30,67</b>	<b>111,88</b>
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	300	147	4,42	7,69	17,31	2
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	60	95	12,06	3,50	3,73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Röstitud juurseller	60	35	0,98	1,96	4,20	9
	Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
	Keedetud läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1,74	0,39	5,55	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
<b>NELJAPAEV KOKKU :</b>			<b>890</b>	<b>23,86</b>	<b>27,79</b>	<b>136,26</b>	
	Hirsi - porgandikotlet	60	64	1,71	2,74	8,44	1;2;3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp	300	214	11,10	11,16	18,56	4
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2,68	11,61	43,98	2
	Piimatoode	20	10	0,63	0,50	0,88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	95	276	8,01	3,90	49,67	1;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>816</b>	<b>35,15</b>	<b>28,99</b>	<b>104,78</b>	
	Juurviljapüreesupp	300	229	4,00	15,51	20,74	2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>825</b>	<b>29,48</b>	<b>26,47</b>	<b>118,58</b>	

\* Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe