

Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 18.09- 22.09 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	150	20,90	7,40	0,02	
	Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1,25	0,16	3,59	
	Keedetud täisteranis	65	79	1,43	1,08	14,88	
	Keedetud toortatar	65	81	2,50	1,00	15,32	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	150	40	1,99	0,30	8,18	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Hibiskuse tee	100	12	0	0	2,99	
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPAEV KOKKU :			1095	46,99	47,14	122,22	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	100	131	19,42	5,90	0,05	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0,80	1,54	5,77	
	Keedetud kartulid	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud läätsed	65	103	7,04	0,49	15,31	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat	150	36	1,99	0,45	7,35	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kodujuust	20	20	2,80	0,80	0,48	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Marjamorss	100	42	0,16	0,02	10,00	
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Oun	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
TEISIPAEV KOKKU :			1337	52,64	48,65	176,61	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff	350	516	20,73	19,26	65,33	
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1,33	0,08	4,99	
	Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	150	36	1,54	0,38	8,06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11,54	0,98	19,93	2
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Kummeli tee	100	12	0	0	2,99	
	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	
	KOLMAPAEV KOKKU :			1130	53,40	43,25	133,53
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	100	178	19,55	9,12	4,58	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Küpsetatud sibul	65	44	1,13	2,14	5,66	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Ahjukartulid ürtidega	65	84	1,85	1,78	15,67	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	150	53	2,17	0,45	11,21	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	100	24	0,01	0,01	5,75	
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
NELJAPAEV KOKKU :			1293	47,39	45,56	177,29	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada koogiviljadega	200	199	13,98	12,65	8,15	2
	Aurutatud brokoli	65	20	1,99	0,22	3,48	
	Keedetud kartulid	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud riis	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet	150	72	2,71	0,59	14,96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kirsi - jogurtidessert	150	161	7,08	3,13	25,79	2
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Roheline tee	100	16	0	0	3,99	
	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		
REEDE KOKKU :			1199	46,18	52,42	139,91	
NADALA KESKMINE KOKKU :			1211	49,32	47,4	149,91	

* 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 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20,54	7,52	0,69	
	Pimkakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1,99	0,22	3,48	
	Keedetud riis	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Keedetud odrakruup	65	73	1,89	0,46	16,11	1
	Jääsalat, porgand, redis, peet	150	41	1,76	0,34	8,59	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	100	24	0,01	0,01	5,75	
	Piimatoode	100	53	3,08	2,50	4,56	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
Pim	70	30	0,28	0,28	7,42		
Paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
ESMASPAEV KOKKU :			1106	47,55	43,63	135,17	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11,99	17,74	9,40	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1,25	0,16	3,59	
	Keedetud täisterapasta	65	114	3,38	3,09	16,90	1,3
	Keedetud tatar	65	78	2,71	0,91	15,08	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	150	29	1,69	0,38	5,29	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Jõhvikamorss	100	23	0,10	0,18	5,69	
	Piimatoode	100	53	3,08	2,50	4,56	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
TEISIPAEV KOKKU :			1201	42,52	45,48	163,76	
KOOLILÕUNA	Uhepajatoit veisehakklihaga	350	339	17,06	15,58	35,72	
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3,38	0,26	8,84	
	Porgand, brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2,31	0,39	8,23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste	30	39	0,91	0,75	6,98	2
	Piimatoode	100	53	3,08	2,50	4,56	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Ingveritee sidruniga	100	18	0,05	0,02	4,42	
	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	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPAEV KOKKU :			1116	38,95	50,55	129,26	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	100	159	20,11	5,83	6,22	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Röstitud juurseller	65	38	1,06	2,13	4,55	9
	Ahjukartulid ürtidega	65	84	1,85	1,78	15,67	
	Keedetud läätsed	65	103	7,04	0,49	15,31	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	150	36	2,17	0,49	6,94	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Piparmündi tee	100	12	0	0	2,99	
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14		
Lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
NELJAPAEV KOKKU :			1327	51,93	48,31	175,09	
KOOLILÕUNA	Saidatilee punases kastmes	200	174	24,49	5,36	7,53	4
	Ahjuorgandi ribad	65	33	0,76	1,17	5,68	
	Keedetud kartulid	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Hinakapsas, varsseller, redis, peet	150	35	1,99	0,30	7,12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2,68	11,61	43,98	2
	Piimatoode	100	52	3,16	2,50	4,42	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook	100	24	0,01	0,01	5,75	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8,43	4,11	52,28	1,2
Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			1134	52,92	44,60	132,18	
NADALA KESKMINE KOKKU :			1177	46,77	46,51	147,09	

* Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar