

Gümnaasium

Esmaspäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	204.45	17.19	11.06	9.41
Herne-kartulipuder	90	94.81	2.89	3.66	13.30
Keedetud täisterariis	90	106.99	1.98	1.23	20.60
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värsketomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		826.16	32.85	24.66	119.73

Teisipäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	300	325.57	14.62	17.85	28.20
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Vaarika-sõstratarretis	150	140.56	2.48	0.24	32.92
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	35	96.60	3.29	0.70	19.25
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		886.39	28.45	36.2	115.02

Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	200	274.64	9.92	22.28	10.71
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Toorpeedisalat õunaga	100	49.42	0.89	1.26	9.62
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		812.1	24.99	28.13	120.35

Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	300	376.56	18.86	18.90	34.48
Õuna - kirsii mannavaht	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
Kokku		880.25	32.69	24.66	134.47

Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	80	86.73	16.44	2.02	0.58
Peedi-hapukoorekaste	60	54.10	1.57	4.43	2.08
Ahjujuurvili	90	148.29	1.82	9.24	15.66
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgandi-aprikoosisalat rosinat ja õliga	50	66.54	0.81	2.72	10.48
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		810.93	32.39	25.19	116.72

Nädala keskmine:
10 päeva keskmine:

843.17	30.27	27.77	121.26
845	30.9	26.9	122.0

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.