

## Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

### Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215.69	8.01	16.60	9.07
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		748.74	23.64	22.38	115.86

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	300	247.36	14.62	10.29	25.44
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		861.39	28.36	30.28	121.62

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	300	449.76	29.43	14.82	50.07
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Hiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		820.73	39.80	21.17	120.76

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	200.36	10.82	9.59	18.96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basililiku kaste	20	143.20	0.15	16.03	0.28
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	150	207.53	5.71	2.95	37.23
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69	2.35	0.5	13.75
Värviline paprika	100	29.05	1.1	0.2	6.9
Kokku		910.32	29.59	34.48	121.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilapiafilee	80	175.42	15.75	12.60	0.01
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis köögiviljadega	90	114.52	2.81	0.96	24.11
Kapsa- värske kurgi salat seemnetega	50	11.33	0.54	0.10	2.52
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.35	0.41	1.09	2.95
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		788	31.1	23.8	115.7

Nädala keskmine:  
10 päeva keskmine:

826	30.5	26.4	119.1
822	30.1	26.1	119.1

Täpsemat teavet toidu nimetuse või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.