

Koolilõuna nädalamenüü 09.10-13.10.2017

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	214.53	11.54	15.28	8.36
Keedetud täisterapasta	90	129.80	4.10	2.85	20.48
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Valge redise ja porru salat hapukoorega	50	21.32	0.69	1.41	1.85
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		799.99	29.18	26.13	114.21

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	300	286.17	15.42	10.67	32.94
Maasika-jogurtidessert	150	319.04	3.63	17.64	36.11
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	45	106.65	4.46	0.36	21.51
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		902.91	29.63	31.38	127.23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-ühepajatoit kartuliga	300	363.24	18.64	20.82	27.95
Kurk tilliga	50	5.73	0.34	0.06	1.15
Peedisalat köömnetega	50	23.81	0.87	0.21	4.60
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kokku		846.51	34.15	29.35	114.41

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta-kalassupp	300	224.45	13.6	10.33	20.15
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.7
Rosinakissell	150	129.48	0.38	0.06	31.58
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	35	109.55	3.19	3.54	16.24
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		819.96	26.22	25.88	122.45

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	93.94	11.7	3.96	2.06
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	80	28.68	1.76	0.31	5.98
Kartulipuder	80	100.73	2.47	2.14	18.36
Keedetud riis	80	103.51	2.02	0.87	21.84
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		721.27	28.85	16.23	117.20

Nädala keskmine:		818.13	29.60	25.79	119.10
10 päeva keskmine:		830.65	29.94	26.78	120.18

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.