

Koolilõuna nädalamenüü 11.09-15.09.2017

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sampinjoni-koorekaste	200	192.26	1.79	14.58	13.80
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir	250	130.00	8.00	6.25	10.50
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		908.99	27.09	29.60	136.45

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapuooblikasupp muna ja odratanguga	300	166.37	4.18	7.35	22.26
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Värskel lillkapsas	100	21.8	1.6	0.2	4.6
Kokku		768.27	31.01	24.91	107.88

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oapilaff	300	378.09	11.76	4.44	69.83
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		861.28	28.26	17.63	146.72

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati- ja hernesupp ingveriga	300	204.03	10.26	3.67	35.16
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		923.30	32.38	25.12	146.38

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rõstitud köögiviljad mango kastmes	200	241.74	2.45	10.74	37.14
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
Hapukapsa-aedviljasalat	50	31.02	0.58	1.61	3.71
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		1050.55	28.14	26.57	181.58

Nädala keskmine:		902.48	29.38	24.77	143.80
10 päeva keskmine:		892.23	29.42	23.97	143.50

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.