

## Koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2017

### Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lillkapsa - spinatihautis	200	184.16	11.65	11.21	10.93
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Kummeli-apelsinitee	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
<b>Kokku</b>		<b>882.61</b>	<b>33.68</b>	<b>24.21</b>	<b>136.98</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš lihata	300	100.28	2.50	3.36	16.23
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	120	235.99	4.22	10.62	30.81
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
<b>Kokku</b>		<b>751.07</b>	<b>23.23</b>	<b>25.23</b>	<b>110.31</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroniroog juustuga	300	378.90	15.04	19.49	35.48
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Pria jogurt	250	151.36	6.72	5.14	20.02
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
<b>Kokku</b>		<b>902.35</b>	<b>32.64</b>	<b>33.68</b>	<b>119.34</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bataadi püreesupp brokkoli ja karriga	300	128.83	3.14	4.23	21.22
Rõstitud sepikukuubikud	40	173.88	5.92	1.26	34.65
Kaneeline õuna-astepajukissell	150	133.94	0.25	0.30	32.66
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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	82.8	2.82	0.6	16.5
Värske kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
<b>Kokku</b>		<b>886.88</b>	<b>25.92</b>	<b>22.20</b>	<b>149.34</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapikkpoiss	100	134.23	3.42	3.73	22.98
Värske tilliga hapukoorekaste	100	94.54	3.14	6.56	5.78
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31.75	0.72	1.65	4.14
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>Kokku</b>		<b>984</b>	<b>29.6</b>	<b>27.6</b>	<b>158.8</b>

Nädala keskmine: 881 29.0 26.6 135.0

10 päeva keskmine: 891.91 29.19 25.67 139.38

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat 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.