

Koolilõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2017

SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätсед tomati ja karriga	200	174.50	13.46	0.92	28.63
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hapukapsasalat roheline sibulaga	50	30.54	0.53	1.12	4.74
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
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		871.25	36.67	16.58	147.43

Teispäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärane kruubisupp	300	217.57	6.24	7.09	35.24
Aprikoosikreem linaseemnetega	150	139.68	5.88	2.44	24.61
Maasika toormoos	30	28.06	0.18	0.03	6.87
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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		768.01	28.41	19.06	126.53

Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljahautis	200	121.49	2.52	5.51	17.18
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Punapeedi - rohelinehernesalat	100	93.40	2.14	5.23	9.97
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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
Suvikõrvits ja minitomat	100	18.95	1.05	0.21	3.45
Kokku		945.54	32.74	25.53	149.35

Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka lihata	300	225.23	2.82	12.08	27.28
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Pirniaia kook	70	195.49	3.21	8.10	27.74
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
Eesti õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		830.41	21.62	31.65	117.4

Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss köögiviljadega	300	416.06	10.43	16.88	57.75
Mango-jogurtikaste	100	59.90	2.11	1.61	9.94
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
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		977.65	30.31	33.52	143.33

Nädala keskmine:		878.57	29.95	25.27	136.81
10 päeva keskmine:		879.96	29.48	25.92	135.88

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.