

Koolilõuna nädalamenüü 02.10-06.10.2017 SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!

Taimetoit

Esmaspäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juustu - piimakaste	200	214.32	8.33	9.44	24.42
Herne-kartulipuder	100	105.34	3.21	4.07	14.78
Keedetud täisterariis	100	118.88	2.21	1.36	22.89
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värskete tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		943.15	30.90	27.95	144.01

Teisipäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolinik lihata	300	190.06	4.74	3.81	36.62
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Vaarika-sõstratarretis	150	140.56	2.48	0.24	32.92
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piim		0.00	0.00	0.00	0.00
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
Kokku		709.58	17.14	21.51	115.98

Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud värsked kapsas	200	112.22	2.26	6.44	13.47
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Toorpeedisalat õunaga	100	49.42	0.89	1.26	9.62
Roheline tee	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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		806.46	25.49	18.75	140.16

Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seene-nuudlisupp	300	135.11	4.09	3.76	21.86
Ouna - kirsikanna	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Värsked kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
Kokku		768.8	25.92	15.77	132.35

Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandikotlet seesamiseemnetega	80	119.70	2.84	7.72	10.50
Peedi-hapukoorekaste	100	90.16	2.61	7.38	3.46
Ahjujuurvili	100	164.77	2.03	10.27	17.40
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgandi-aprikoosisalat rosinatega ja õliga	50	66.54	0.81	2.72	10.48
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		1025.06	27.37	40.32	142.75

Nädala keskmine:		850.61	25.36	24.86	135.05
10 päeva keskmine:		865	27.7	25.1	135.9

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.