

Koolilõuna nädalamenüü 09.10-13.10.2017

Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oad tomatikastmes	150	154.50	6.15	0.75	26.40
Keedetud täisterapasta	100	144.23	4.55	3.16	22.75
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
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 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		900.76	32.13	18.37	149.20

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- ja riisisupp	300	205.85	3.65	6.51	34.12
Maasika-jogurtidessert	150	319.04	3.63	17.64	36.11
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		907.59	23.39	33.66	130.05

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud köögiviljad	300	218.74	3.47	12.65	25.83
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 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		779.51	24.57	26.33	114.87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima-makaronisupp	300	250.95	9.42	5.58	40.51
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.7
Rosinakissell	150	129.48	0.38	0.06	31.58
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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		931.46	28.65	25.93	146.71

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuust hapukoorega	80	108.12	7.82	5.8	2.06
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	80	28.68	1.76	0.31	5.98
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
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 jäätée	150	32.70	0.11	0.04	8.01
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		889.66	32.65	24.13	134.97

Nädala keskmine:		881.80	28.28	25.68	135.16
10 päeva keskmine:		866.20	26.82	25.27	135.10

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.