

## Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

### Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukoore-sibulakaste	200	261.75	3.72	22.32	12.78
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		952.57	27.72	34.59	136.66

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš lihata	300	100.28	2.50	3.36	16.23
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
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		848.76	23.71	29.66	124.77

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Keedetud penne	300	398.78	12.24	6.03	72.42
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Hiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
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	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		926.36	30.65	19.69	158.44

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	300	144.82	4.13	5.67	20.79
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	10	71.60	0.07	8.01	0.14
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	150	207.53	5.71	2.95	37.23
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
Värviline paprika	100	29.05	1.1	0.2	6.9
Kokku		917.63	30.30	28.85	135.53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juustune maisivorm	80	122.27	4.29	6.00	13.17
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis köögiviljadega	100	127.24	3.12	1.06	26.79
Kapsa- värske kurgi salat seemnetega	50	11.33	0.54	0.10	2.52
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.35	0.41	1.09	2.95
Õunamahlajook	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
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		942	29.3	26.8	149.4
Nädala keskmine:		917	28.3	27.9	141.0
10 päeva keskmine:		899.6	28.3	26.8	138.06

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.