

**Koolilõuna nädalamenüü 02.10-06.10.2017 SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!**
**XL lõuna**

<b>Esmaspäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Valgekalafilee koorekastmes	200	272.60	22.92	14.74	12.55
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 värsketomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Ounamahajook	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
<b>Kokku</b>		<b>1001.43</b>	<b>45.49</b>	<b>33.24</b>	<b>132.14</b>

<b>Teispäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kapsasalat värsket kurkiga	100	57.59	1.07	4.19	4.95
Vaarika-sõstratarretis	150	140.56	2.48	0.24	32.92
Vahukoore	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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	15.70	1.00	0.10	3.50
<b>Kokku</b>		<b>1114.71</b>	<b>43.94</b>	<b>40.99</b>	<b>147.29</b>

<b>Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värsket kapsa - hakkliha	200	274.64	9.92	22.28	10.71
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
<b>Kokku</b>		<b>968.88</b>	<b>33.15</b>	<b>34.59</b>	<b>137.39</b>

<b>Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihakaste ürtidega	200	214.61	13.81	14.79	7.18
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Hiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	100	40.13	1.21	2.49	3.72
Õuna - kirsimannavaht	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Värsket kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
<b>Kokku</b>		<b>1098.97</b>	<b>41.67</b>	<b>29.57</b>	<b>170.21</b>

<b>Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hautatud kalkuniliha	80	86.73	16.44	2.02	0.58
Peedi-hapukoorekaste	100	90.16	2.61	7.38	3.46
Ahjujuurvilj	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 rosinate 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	43.00	0.70	0.60	9.40
<b>Kokku</b>		<b>992.10</b>	<b>40.97</b>	<b>34.62</b>	<b>132.82</b>

Nädala keskmine:		1035.22	41.04	34.6	143.97
10 päeva keskmine:		1049.7	41.81	35.27	143.73

Täpsemat teavet toidu nimetus ning allergiat või talumatust põhjustavatekoostisosade 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.