

Koolilõuna nädalamenüü 09.10-13.10.2017

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	200	286.04	15.39	20.38	11.15
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 sidrunimahлага	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		1033.30	41.59	38.01	133.99

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrikana apelsiniga	200	245.37	13.82	16.68	11.45
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kapsasalat paprikaga	100	24.66	1.10	0.21	5.55
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	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		1179.81	39.98	44.32	160.25

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-ühepajatoit kartuliga	400	484.32	24.86	27.77	37.27
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		1045.09	45.96	41.45	126.31

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud tilapia spinati- küüslaugu kattega	80	120.78	13.19	4.63	6.98
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Porgandid, kurgid ja nuikapsad õliga	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.70
Rosinakissell	150	129.48	0.38	0.06	31.58
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		1169.08	39.87	40.76	164.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	93.94	11.70	3.96	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 hispaaniapäraset	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laimi jäättee	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	43	0.7	0.6	9.4
Kokku		875.48	36.54	22.29	134.97

Nädala keskmine:		1060.55	40.79	37.37	143.95
10 päeva keskmine:		1047.89	40.92	35.98	143.96

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.