

Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	287.59	10.68	22.14	12.09
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		978.41	34.69	34.40	135.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha ubade, maisi ja vähese tšilliga	200	347.30	20.82	22.73	16.38
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Punasekapsasalat	100	71.35	1.40	5.17	5.78
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	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		1334.37	48.18	50.48	177.3

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	400	599.69	39.24	19.76	66.76
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Hiiinakapsasalat 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	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		1129.23	57.62	33.48	153.13

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-jogurtikaste	200	182.93	12.19	11.66	7.89
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
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	82.80	2.82	0.60	16.50
Värviline paprika	100	29.05	1.1	0.2	6.9
Kokku		976.55	39.43	24.2	151.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilapiafilee	80	175.42	15.75	12.60	0.01
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
Ounamahlajook	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		994.87	40.72	33.42	136.28

Nädala keskmine:		1082.68	44.13	35.20	150.83
10 päeva keskmine:		1072	42.5	36.3	147.4

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.