

**Koolilõuna nädalamenüü 04.12-08.12.2017**
**Taimetoit**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukoorekaste	60	83.64	0.81	6.96	4.66
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiinakapsalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laimi jäätee	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
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	884.91	24.11	26.41	141.41
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kapsasupp ilma lihata	300	163.97	2.63	9.33	19.10
Õuna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.20
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	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	Kokku	741.23	23.12	21.49	117.61
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid köögiviljadega	300	397.17	9.52	11.75	63.81
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
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
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	974.12	30.99	28.20	150.70
Nädala keskmine:		882	26.8	25.6	137.8
10 päeva keskmine:		856.4	26.63	23.65	136.78

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või 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.

