

Koolilõuna nädalamenüü 04.12-08.12.2017
XL Lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	200	269.57	15.27	18.74	10.66
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		1015.83	41.25	36.35	133.46
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrikana apelsiniga	200	245.37	13.82	16.68	11.45
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Hiiinakapsa - kurgisalat	100	39.97	1.28	2.73	3.05
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
Kokku		1245.84	39.88	48.73	165.03
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	100	117.42	14.63	4.95	2.58
Hapukoorekaste	100	139.39	1.35	11.60	7.77
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laime jäättee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Kokku		985.18	38.12	31.79	138.49
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - šampinjonikaste	200	165.99	7.10	13.09	5.54
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Õuna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.2
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	20	62.6	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 paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
Kokku		1015.75	34.52	27.73	161.02
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	400	738.45	27.56	31.45	85.69
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
Porgandi - porrulaugusalat	50	27.29	0.57	1.46	3.52
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	83	2.8	0.6	16.5
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
Kokku		1315.4	49.04	47.9	172.57
Nädala keskmine:		1115.6	40.56	38.5	154.11

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee. Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

