

Koolilõuna nädalamenüü 18.12-22.12.2017

Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatikaste	150	90.48	2.03	3.99	12.46
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
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	757.59	25.52	18.53	126.19
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - nuudlisupp	300	293.55	10.80	6.45	47.79
Piparkoogid	60	297.00	3.78	12.90	41.76
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	973.25	30.69	28.86	149.37
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisalat hapukoorega	50	33.43	0.89	1.59	3.94
Kapsasalat värske tomatiga	50	26.47	0.49	1.85	2.40
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	915.03	26.91	28.38	140.10
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka lihata	300	225.23	2.82	12.08	27.28
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Mustika toormoos	20	23.32	0.08	0.08	5.75
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
Värske kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
	Kokku	826.13	23.70	28.58	121.06
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bechamell kaste (valge kaste)	150	105.69	5.11	3.56	13.64
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hautatud hapukapsas	100	76.96	1.16	4.32	8.36
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
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	840.71	29.40	18.63	140.80
Nädala keskmine:		862.54	27.24	24.59	135.50
10 päeva keskmine:		876	27.9	26.9	133.3

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.

