

Koolilõuna nädalamenüü 18.12-22.12.2017

XL Lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognese kaste	200	302.86	14.62	21.05	14.36
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		969.97	38.11	35.59	128.09
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	80	111.37	18.17	3.94	0.70
Kodujuustu-ürdikaste	60	60.25	5.17	2.49	1.77
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	100	40.32	1.05	2.21	4.94
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
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	400	531.41	22.15	19.00	69.65
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
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
Kokku		1122.55	43.43	35.85	159.28
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli-hakklihavorm	350	706.46	31.40	43.72	48.30
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88.17	3.15	5.86	5.91
Porgandisalat hernestega	100	38.21	1.22	0.41	8.65
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Mustika toormoos	20	23.32	0.08	0.08	5.75
Pria piim	250	132.5	7.5	6.25	12
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		1395.44	55.58	62.48	157.42
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
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
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
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	31	0.7	0.1	7.1
Kokku		1083.55	45.31	43.43	130.31
Nädala keskmine:		1144.38	46.35	42.11	147.74
10 päeva keskmine:		1132.94	44.02	40.92	149.53

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.

