

Koolilõuna nädalamenüü 27.11-01.12.2017
Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	204.45	17.19	11.06	9.41
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värsketomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	840.63	32.80	20.93	132.95
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	300	299.41	13.98	17.81	22.31
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Vaarika-sõstratarretis	150	143.19	3.13	0.24	32.92
Vahukoor	60	211.92	1.50	21.00	4.20
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
	Kokku	1010.52	29.88	50.03	113.41
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	770.35	29.3	16.55	129.06
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	300	376.56	18.86	18.90	34.48
Maasikakissell	150	104.17	0.27	0.03	25.63
Kohupiim	80	78.20	5.58	1.70	8.84
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värsk kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
	Kokku	861.93	35.23	25.71	123.75
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha magushapus kastmes	150	192.88	17.65	6.66	13.74
Ahjujuurvili	90	148.29	1.82	9.24	15.66
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgandisalat pirniga	50	18.65	0.37	0.19	4.45
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	828	32.3	23.3	122.9
Nädala keskmine:		862.26	31.91	27.31	124.4
10 päeva keskmine:		843.05	31.51	25.98	122.81

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.

