

**Koolilõuna nädalamenüü 27.11-01.12.2017**
**Taimetoit**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Juustu - piimakaste	200	214.32	8.33	9.44	24.42
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värske tomatiga	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 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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		958.23	30.62	23.78	158.66
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rassolnik lihata	300	190.06	4.74	3.81	36.62
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Vaarika-sõstratarretis	150	143.19	3.13	0.24	32.92
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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		844.71	25.29	27.76	127.98
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukapsas kruupidega	150	163.21	3.20	4.44	28.41
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
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
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
Kokku		880.99	27.44	17.68	157.07
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seene-nuudlisupp	300	135.11	4.09	3.76	21.86
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
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
Värsk kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
Kokku		647.17	24.02	14.16	107.12
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Külm jogurti-kurgikaste	150	76.18	3.91	2.83	8.94
Ahjujuurvili	100	164.77	2.03	10.27	17.40
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 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		824	25.2	25.0	128.0
<b>Nädala keskmine:</b>		<b>831.08</b>	<b>26.51</b>	<b>21.67</b>	<b>135.76</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>879.57</b>	<b>27.93</b>	<b>26.5</b>	<b>135.2</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat 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.