

Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2018

Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oapilaff	300	360.15	10.44	4.30	67.67
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	848.94	27.12	18.35	144.39
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seene-nuudlisupp	300	135.11	4.09	3.76	21.86
Kohupiimavaht kakaoga	120	162.89	18.69	1.77	17.1
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.5
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
	Kokku	562.00	31.96	9.40	88.32
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste	150	203.56	8.65	15.1	5
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
Hiiinakapsasalat värske tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Porgandisalat hernestega	50	19.11	0.61	0.20	4.33
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	964.95	35.43	28.89	140.29
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati - läätseisupp	300	218.13	6.19	12.52	19.47
Sepiku - õunavorm	80	269.25	4.80	9.55	41.12
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
	Kokku	955.58	31.48	35.91	127.49
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud värske kapsas	200	112.22	2.26	6.44	13.47
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
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
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	1002.96	33.38	28.90	156.11
Nädala keskmine:		867	31.9	24.3	131.3
10 päeva keskmine:		864.71	29.56	24.44	133.41

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust 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.			