

Koolilõuna nädalamenüü 15.01-19.01.2018

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	200	259.54	18.66	15.40	12.29
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Kokku		939.89	39.86	29.18	133.40
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	350	357.41	15.63	17.43	37.13
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88.17	3.15	5.86	5.91
Punasekapsa - paprikasalat	100	46.06	1.61	2.20	5.95
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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	55.2	1.88	0.4	11
Kokku		1145.40	41.16	47.05	144.42
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroid hakklihaga	350	582.04	20.64	25.25	67.03
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
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	55.2	1.88	0.4	11
Melon	100	27	0.6	0.1	6.2
Kokku		1109.64	39.62	40.83	146.47
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Karrikaste	100	100.84	1.89	7.65	6.48
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Hiiinakapsa - apelsinisalat seemnetega	100	60.97	2.35	2.70	7.49
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		1135.43	49.09	38.47	150.96
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	200	318.94	15.84	23.47	12.06
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Rohelised herned	50	42.12	3.12	0.24	8.16
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	3.0	0.2	14.3
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Oun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
Nädala keskmine:		1082.52	42.16	38.71	144.64
10 päeva keskmine:		1138.47	44.22	41.83	148.02

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.