

Koolilõuna nädalamenüü 22.01-26.01.2018

Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatikaste	150	90.48	2.03	3.99	12.46
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	773.41	25.40	18.63	129.40
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsesupp tomatite ja seentega	300	307.64	7.95	21.10	22.16
Kakaokissell	130	175.64	3.86	3.29	31.91
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	889.18	28.38	34.71	117.03
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sampinjoni-koorekaste	150	144.19	1.34	10.93	10.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	36.45	0.91	2.43	3.07
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
Oun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	898.85	23.98	29.06	138.14
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka lihata	250	187.69	2.35	10.07	22.73
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mustsõstra-mannavaht	100	105.30	1.23	0.19	25.04
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	766.93	23.28	26.91	110.92
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tortilla aedviljadega	190	422.54	13.55	17.06	54.10
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88.17	3.15	5.86	5.91
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34.11	0.53	2.60	2.65
Porgandisalat apelsinidega	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Roheline tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	1033	34.7	38.2	140.6
10 päeva keskmine:		872.95	27.16	28.28	130.54

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadress: tartu.masingu@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool

