

Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2018

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiilaff	350	600.03	18.63	24.92	75.43
Hapukoor	40	81.60	1.12	8.00	1.44
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		1170.41	36.42	46.97	153.59
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.8	7.51	3.7
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Porgandi ja ananassisalad	100	69.78	0.92	3.43	10.07
Kohupiimavaht kakaoga	120	162.89	18.69	1.77	17.10
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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
Värske lillkapsas	100	21.8	1.6	0.2	4.6
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	243.65	15.22	15.86	10.64
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 %	200	104.00	6.40	5.00	8.40
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		979.04	40.39	28.41	143.83
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe vormiroog	350	504.17	27.28	23.99	46.21
Piimakaste basiilikuga	100	114.18	3.53	7.60	8.34
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70.36	1.03	5.71	4.77
Sepiku - õunavorm	80	269.25	4.8	9.55	41.12
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	40	125.2	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	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		1428.66	56.64	60.68	168.83
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	200	215.04	4.05	10.35	10.53
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedi - küüslaugusalad	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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	3.0	0.2	14.3
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
Nädala keskmine:		1194.42	46.29	44.95	151.4
10 päeva keskmine:		1169.4	46.32	43.53	149.57

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.