

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	500.75	17.83	19.52	63.64
Hapukoor	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Aurutatud roheline hernes	50	38.61	2.86	0.22	7.48
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
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		859.56	28.69	27.64	127.24
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud lillkapsas või ja tilliga	100	77.56	1.88	5.98	5.33
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Peedisalat granaatõuna seemnetega	50	39.23	0.75	2.09	4.50
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
Kokku		846.68	31.15	29.25	118.06
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	180	251.08	13.70	17.87	9.58
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	173.47	5.76	2.25	32.81
Hiinakapsasalat tomatiga	50	25.74	0.75	1.90	1.69
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.5	4.55	5.05	23.2
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Kokku		846.68	31.15	29.25	118.06
Neljapäev, Angelica Udeküllil supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	198.93	5.89	15.13	10.36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333	10.52	8.73	51.29
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	40	94.8	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
Kokku		856.68	27.88	28.98	120.78
Reede, Angelica Udeküllil praesoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	70	95.88	10.71	5.70	4.15
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Selleri kartulipüree	90	64.39	2.30	1.04	12.03
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	94	2.7	3.0	13.9
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Nädala keskmine:		848.53	30.4	28.16	121.22
10 päeva keskmine:		854.5	31.2	28.41	121.01

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

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.