Koolilõuna nädalamenüü 02.05-04.05.2018

Lihavaba toit

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Tomatikaste	150	94.96	1.29	6.15	9.33
Keedetud täisterapasta	200	349.84	10.40	9.51	52.00
Värske kapsas tilliga	50	21.62	0.62	1.11	2.82
Porgandi ja kaalikasalat rukolaga	50	25.17	0.51	1.17	3.71
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	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
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
	Kokku	1003.79	30.22	29.33	153.75
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Juustusupp rohelise herne, kartuli, porgandi ja kap	300	290.62	13.02	17.15	24.06
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	985.85	33.18	40.12	127.65
Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Riisi - aedviljavorm	300	360.00	14.55	18.79	32.27
Peedisalat	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Keefirikokteil maasikate ja päevalilleseemnetega	150	115.51	5.33	6.59	9.26
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
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
	Kokku	912.91	37.21	35.73	111.54
Nädala keskmine:		967.52	33.53	35.06	130.98
10 päeva keskmine:		953.61	32.56	32.67	135.37

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool	Koolisöökla juhataja	Signe Torop