

Koolilõuna nädalamenüü 07.05-11.05.2018
Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta-aedviljavorm juustuga	300	426.11	16.42	21.30	41.01
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Hiiinakapsasalat tilliga	50	18.57	0.77	1.14	1.55
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Roheline tee	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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun, apelsin, banaan	100	72.85	0.93	0.27	17.18
	Kokku	966.66	34.89	35.52	127.58
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Marjakissell	130	98.41	0.29	0.02	23.81
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	726.76	24.54	17.25	120.95
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tsukiini-, tomati- ja kikerhernehautis rosinatega	150	130.92	3.86	5.54	16.08
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Valge- ja punasekapsasalat	50	27.23	0.60	1.59	3.13
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	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	886.64	28.66	23.51	143.10
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp	300	210.14	4.49	9.75	29.40
Vanilje-kooretarretis	120	219.50	5.39	8.70	29.68
Vaarika - mustsõstra toormoos	20	30.59	0.15	0.06	7.61
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.4	1.05	0.25	6.85
	Kokku	901.23	28.01	29.90	134.93
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa-brokoli vormiroog	150	147.08	8.12	8.13	12.01
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Peedi-kurgi-porgandisalat	50	26.48	0.64	1.12	3.71
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	894.96	29.80	25.05	142.36
Nädala keskmine:		875.25	29.18	26.24	133.78
10 päeva keskmine:		921.38	31.36	30.65	132.38
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee					
kättesaadav.					
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.					

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

