Koolilõuna nädalamenüü 02.05-04.05.2018

XL lõuna

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Tomatine kanapasta	350	512.95	29.30	22.99	45.08
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	1071.95	47.82	36.66	137.49
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hakkliha - riisipall	80	220.80	9.87	14.98	11.50
Bechamell kaste (valge kaste)	60	42.28	2.04	1.42	5.45
Kartulipuder	200	251.83	6.17	5.36	45.91
Hiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	100	40.13	1.21	2.49	3.72
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	47.4	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	1206.93	38.85	45.52	163.77
Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Värskekapsa-sealihahautis	220	275.40	4.45	15.78	11.59
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
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	1061.71	32.29	33.94	141.81
Nädala keskmine:		1113.53	39.65	38.7	147.69
10 päeva keskmine:		1121.51	41.22	40.02	149.08

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

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool   Koolisöökla juhataja Signe Torop