

Koolilõuna nädalamenüü 07.05-11.05.2018

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	350	528.09	30.17	23.08	47.34
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
Oun, apelsin, banaan	100	72.85	0.93	0.27	17.18
	Kokku	1068.64	48.65	37.29	133.90
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Porgandi ja ananassisalat	100	69.78	0.92	3.43	10.07
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	33.7	1	0.4	7.7
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	200	235.25	11.91	16.61	10.41
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	55.2	1.88	0.4	11
Oun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	990.98	36.71	34.58	137.42
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	233.10	11.26	16.06	10.72
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Peedisalat küüslaugu ja õliga	100	81.86	2.09	3.24	11.25
Vanilje-kooretarretis	130	237.79	5.84	9.43	32.16
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
	Kokku	1401.05	43.34	55.80	184.88
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	100	206.03	21.77	12.87	0.98
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
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
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	250	133	7.5	6.3	12.0
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	1043.01	44.24	37.11	136.58

Nädala keskmine: 1167.69 44.17 44.39 150.91
 10 päeva keskmine: 1140.61 41.91 41.55 149.3

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.

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