

**XL lõuna**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana mango-karrikastmes	200	314.66	18.78	18.60	18.89
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31.14	0.63	2.17	2.95
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	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	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>Kokku</b>		<b>1047.67</b>	<b>40.87</b>	<b>36.19</b>	<b>143.78</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	350	357.41	15.63	17.43	37.13
Külm jogurtikaste ürtidega	60	52.90	1.89	3.51	3.55
Punasekapsa - paprikasalat	100	46.06	1.61	2.20	5.95
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
<b>Kokku</b>		<b>1156.74</b>	<b>41</b>	<b>45.83</b>	<b>150.68</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune hakklihakaste	200	285.63	10.47	22.15	11.90
Keedetud penned	100	132.93	4.08	2.01	24.14
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20.16	0.52	1.11	2.47
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria jogurt	250	151.36	6.72	5.14	20.02
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Oun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
<b>Kokku</b>		<b>1019.02</b>	<b>33.22</b>	<b>35.66</b>	<b>144.21</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanaliha guljašš	200	210.17	18.90	11.32	8.42
Hiiinakapsa - apelsinisalat seemnetega	100	60.97	2.35	2.70	7.49
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	30	112.5	2.4	0.18	25.2
<b>Kokku</b>		<b>1015.06</b>	<b>46.20</b>	<b>31.29</b>	<b>139.20</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala-köögiviljavorm	350	430.36	25.26	26.26	25.19
Värske tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
Peedisalat jogurtiga	50	24.43	0.93	0.15	4.85
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Ounamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Pirn ja banaan	100	73	0.8	0.4	17.5
<b>Kokku</b>		<b>1077.7</b>	<b>46.91</b>	<b>41.27</b>	<b>132.84</b>
<b>Nädala keskmine:</b>		<b>1063.24</b>	<b>41.64</b>	<b>38.05</b>	<b>142.14</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>1103.01</b>	<b>44.53</b>	<b>38.8</b>	<b>147.21</b>

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.