

Koolilõuna nädalamenüü 19.03-23.03.2018

Gümnaasium

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | sivesikud, g |
|--------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|--------------|
| Kana mango-karikastmes | 180 | 283.20 | 16.90 | 16.74 | 17.00 |
| Keedetud kartulid | 90 | 93.62 | 2.39 | 0.13 | 21.29 |
| Keedetud riis | 90 | 116.44 | 2.27 | 0.98 | 24.57 |
| Hiiinakapsa - aedviljasalat | 50 | 30.39 | 0.57 | 2.11 | 2.57 |
| Porgandisalat porru ja varsselleriga | 50 | 31.14 | 0.63 | 2.17 | 2.95 |
| Kummeli-apelsinitee | 150 | 30.38 | 0.00 | 0.00 | 7.49 |
| Pria piim, R 2.5 % | 50 | 26.50 | 1.50 | 1.25 | 2.40 |
| 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 |
| | Kokku | 886.86 | 32.47 | 29.21 | 127.19 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | sivesikud, g |
|---------------------------|----------|--------|-----------|-----------|--------------|
| Uhepajatoit kalkunilihaga | 150 | 135.36 | 11.82 | 7.55 | 6.22 |
| Keedetud kartulid | 90 | 93.62 | 2.39 | 0.13 | 21.29 |
| Keedetud tatar | 90 | 107.31 | 3.75 | 1.26 | 20.88 |
| Peedisalat küüslauguga | 100 | 84.72 | 1.69 | 4.70 | 9.13 |
| Ounamahlajook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Pria piim, R 2.5 % | 30 | 15.90 | 0.90 | 0.75 | 1.44 |
| Must seemneleib | 40 | 125.20 | 3.64 | 4.04 | 18.56 |
| Rukkileib | 25 | 59.25 | 2.48 | 0.20 | 11.95 |
| Südamesepik | 30 | 82.8 | 2.82 | 0.6 | 16.5 |
| Tomat | 100 | 18.9 | 0.7 | 0.21 | 3.7 |
| | Kokku | 780.65 | 30.30 | 19.54 | 123.71 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | sivesikud, g |
|----------------------------|----------|--------|-----------|-----------|--------------|
| Makaronid hakklihaga | 300 | 498.89 | 17.69 | 21.64 | 57.45 |
| Tomatikaste | 60 | 36.19 | 0.81 | 1.59 | 4.98 |
| Peedisalat valge rediseaga | 50 | 25.55 | 0.70 | 1.08 | 3.44 |
| 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 |
| Melon ja õun | 100 | 33.65 | 0.4 | 0.23 | 8.05 |
| | Kokku | 900.02 | 29.49 | 30.57 | 127.48 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | sivesikud, g |
|---------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|--------------|
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | 300 | 252.86 | 14.83 | 14.63 | 16.58 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 30 | 130.41 | 4.44 | 0.95 | 25.99 |
| Kõrvitsaseemned, rõstitud | 5 | 28.70 | 1.22 | 2.28 | 1.03 |
| Maitserohelise - õlikaste | 5 | 31.21 | 0.04 | 3.36 | 0.36 |
| Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega | 80 | 167.95 | 6.17 | 5.26 | 23.82 |
| Pria piim, R 2.5 % | 30 | 15.90 | 0.90 | 0.75 | 1.44 |
| Must seemneleib | 30 | 93.9 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.4 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Maisigaletid | 20 | 75.00 | 1.60 | 0.12 | 16.80 |
| Nuikapsas ja porgand | 100 | 29.00 | 0.75 | 0.30 | 6.85 |
| | Kokku | 872.32 | 34.66 | 30.83 | 116.34 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | sivesikud, g |
|----------------------|----------|--------|-----------|-----------|--------------|
| Lõhepraad | 60 | 155.26 | 12.34 | 11.91 | 0.01 |
| Külm hapukoorekaste | 60 | 55.79 | 1.68 | 4.51 | 2.22 |
| Kartulipuder | 90 | 113.32 | 2.78 | 2.41 | 20.66 |
| Keedetud kurkumiriis | 90 | 122.65 | 2.43 | 1.03 | 25.83 |
| Rohelised herned | 30 | 25.27 | 1.87 | 0.14 | 4.90 |
| Vitamiinisalat | 70 | 15.25 | 0.61 | 0.16 | 3.36 |
| Ounamahlajook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Pria keefir, R 2.5 % | 30 | 15.60 | 0.96 | 0.75 | 1.26 |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Südamesepik | 20 | 55 | 1.9 | 0.4 | 11.0 |
| Õun ja pirn | 100 | 41.25 | 0.3 | 0.38 | 10.25 |
| | Kokku | 822 | 30.7 | 25.1 | 121.8 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 852.41 | 31.51 | 27.04 | 123.3 |
| 10 päeva keskmine: | 847.4 | 30.73 | 27.35 | 122.3 |

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.