

Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Oapilaff	300	360.15	10.44	4.30	67.67
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kaalika-jõhvikasalat	50	28.13	0.43	1.65	3.54
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	870.59	26.95	22.88	139.94
Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Seene-nuudlisupp	250	112.59	3.41	3.14	18.22
Kakao kohupiimakreem	130	175.34	10.77	3.84	21.38
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
	Kokku	768.94	32.16	17.60	119.59
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kodujuustukaste	150	203.56	8.65	15.1	5
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	192.75	6.40	2.50	36.45
Hiinakapsasalat tomatiga	50	19.12	0.75	1.15	1.69
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	997.00	35.98	34.28	135.81
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Tomati - läätseisupp	300	218.13	6.19	12.52	19.47
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
	Kokku	904.84	28.9	36.67	115.32
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Hautatud värsked kapsas	150	84.17	1.69	4.83	10.10
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
	Kokku	922.04	30.01	29.15	138.90
Nädala keskmine:		892.68	30.80	28.11	129.91
10 päeva keskmine:		907	30.0	27.3	137.6

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.