

Koolilõuna nädalamenüü 26.03-30.03.2018

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Riivitud juust	50	150.75	14.55	10.25	0.25
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	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		896.28	39.74	26.92	126.47
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Läätsesupp tomatite ja seentega	300	307.64	7.95	21.10	22.16
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		895	27.49	35.14	118.66
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Sampinjoni-koorekaste	150	144.19	1.34	10.93	10.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	37.77	0.48	2.19	4.68
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kodune seljanka lihata	300	225.23	2.82	12.08	27.28
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Lastepasha	130	189.96	9.35	7.92	19.56
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
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		856.52	29.16	36.16	105.54
Nädala keskmine:		874	29.9	31.0	121.0
10 päeva keskmine:		885.47	29.39	28.80	129.67

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 kättesaadav.