

Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018
XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Sealihapilaff	350	578.75	20.57	22.75	73.30
Hapukoor	40	81.60	1.12	8.00	1.44
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	1109.59	37.35	43.32	145.93
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakints	120	342.72	19.49	28.57	2.86
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
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	0.3	6.73
	Kokku	1396.96	56	59.23	162.37
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Veisestrooganov	200	278.97	15.22	19.86	10.64
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	192.75	6.40	2.50	36.45
Hiiinakapsasalat tomatiga	50	19.12	0.75	1.15	1.69
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	60	187.80	5.46	6.06	27.84
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	1072.41	42.55	39.04	141.46
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Lõhe vormiroog	350	504.17	27.28	23.99	46.21
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70.36	1.03	5.71	4.77
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	8	6.25	10.5
Must seemneleib	30	93.9	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
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
	Kokku	1381.05	55.07	58.68	162.11
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	250	310.18	12.40	24.11	13.38
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun ja pirn	100	41	0.3	0.4	10.3
	Kokku	1078.78	38.91	41.00	143.26
Nädala keskmine:		1207.76	46.0	48.3	151.0
10 päeva keskmine:		1168.35	43.24	44.42	152.63

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.