

Koolilõuna nädalamenüü 19.03-23.03.2018

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kana mango-karikastmes	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
Hiinakapsa - 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 %	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
Kokku		1047.67	40.87	36.19	143.78
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	350	357.41	15.63	17.43	37.13
Külm jogurrikaste -ürtidega	60	52.90	1.89	3.51	3.55
Punasekapsa - paprikasalat	100	46.06	1.61	2.20	5.95
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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	82.8	2.82	0.6	16.5
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		1161.43	41.83	44.99	152.34
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Makaroonid hakklihaga	350	582.04	20.64	25.25	67.03
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		1108.03	37.66	38.07	154.67
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Karrikaste	60	60.50	1.14	4.59	3.89
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Hiinakapsa - 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	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	30	112.50	2.40	0.18	25.20
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		1127.10	47.61	35.11	157.34
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Lõhepraad	100	258.76	20.57	19.85	0.02
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Rohelised herned	50	42.12	3.12	0.24	8.16
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Ounamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	20	55	1.9	0.4	11.0
Oun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		1079	47.6	38.9	138.5
Nädala keskmine:		1104.61	43.11	38.66	149.33
10 päeva keskmine:		1156.18	44.54	43.46	150.17

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.