

## Koolilõuna nädalamenüü 06.11-10.11.2017

### Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.90	7.98
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		750.85	28.00	21.33	114.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	258.86	9.73	16.57	19.01
Kohupiimavaht kakaoga	130	176.46	20.25	1.91	18.52
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Värskel lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
Kokku		721.32	39.16	22.35	92.39

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	300	514.31	15.97	21.36	64.65
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		868.70	24.94	29.12	128.68

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	300	213.33	10.41	12.64	15.47
Sepiku - õunavorm	120	403.88	7.21	14.33	61.68
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		924.11	29.19	33.54	128.90

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80/50	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hautatud kodune hapukapsas	100	86.15	1.37	4.26	10.81
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		948.09	34.42	33.06	131.32

Nädala keskmine:		842.61	31.14	27.88	119.17
10 päeva keskmine:		821.29	28.58	27.31	117.30

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima-ja puuvilja programmiga