

**Koolilõuna nädalamenüü 13.11-17.11.2017**
**Gümnaasium**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Karrine kana - juustukaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Kummeli-apelsin tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>740.96</b>	<b>27.97</b>	<b>18.99</b>	<b>117.31</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukapsaborš veiselihaga	300	300.81	11.59	15.69	29.71
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
<b>Kokku</b>		<b>862.87</b>	<b>25.42</b>	<b>35.01</b>	<b>113.86</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid hakklihaga	300	498.89	17.69	21.64	57.45
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
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
<b>Kokku</b>		<b>888.26</b>	<b>28.23</b>	<b>30.41</b>	<b>126.27</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	221.86	11.55	14.02	13.42
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	100	209.93	7.71	6.57	29.77
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
<b>Kokku</b>		<b>870.24</b>	<b>32.62</b>	<b>34.83</b>	<b>109.18</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala-koorekaste	150	185.69	11.48	11.71	9.04
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Aurutatud brokoli	50	24.18	1.53	1.17	2.68
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
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	42.2	0.4	0.4	10.6
<b>Kokku</b>		<b>770.53</b>	<b>26.58</b>	<b>20.56</b>	<b>123.25</b>

Nädala keskmine:

10 päeva keskmine:

		826.57	28.16	27.96	117.97
		834.59	29.65	27.92	118.57

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.