

## Koolilõuna nädalamenüü 13.11-17.11.2017

### Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrikaste	150	111.95	3.67	7.27	8.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim	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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>814.09</b>	<b>25.66</b>	<b>21.09</b>	<b>133.54</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taimne borš	300	173.73	3.60	6.64	26.64
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 piim	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
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
<b>Kokku</b>		<b>868.3</b>	<b>24.93</b>	<b>32.2</b>	<b>122.79</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid porgandi ja varsselleriga	300	397.17	9.52	11.75	63.81
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge rediseaga	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>962.03</b>	<b>27.32</b>	<b>26.73</b>	<b>155.97</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapäreesupp	300	179.45	4.19	9.05	22.76
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 piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	<b>30</b>	<b>71.1</b>	<b>2.97</b>	<b>0.24</b>	<b>14.34</b>
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>960.33</b>	<b>32.77</b>	<b>36.11</b>	<b>130.52</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgand - hernes piimakastmes	150	147.38	3.90	9.42	13.58
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Aurutatud brokoli	50	24.18	1.53	1.17	2.68
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Ounamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir	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	55.20	1.88	0.40	11.00

Pirn	100	42	0.4	0.4	10.6
<b>Kokku</b>		<b>887.75</b>	<b>27.56</b>	<b>24.90</b>	<b>143.31</b>

Nädala keskmine: 899 27.7 28.2 137.2

10 päeva keskmine: 885.39 29.49 25.87 135.98

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.