

Koolilõuna nädalamenüü 13.11-17.11.2017

XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	200	259.54	18.66	15.40	12.29
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	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
Kokku		961.69	40.65	29.22	137.48
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	400	408.47	17.86	19.92	42.44
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
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	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	55.2	1.88	0.4	11
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		1201.27	43.04	51.19	147.52
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	400	665.19	23.58	28.85	76.60
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge redisega	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
Ploom	100	42.9	0.7	0.6	9.4
Kokku		1230.05	41.39	43.83	168.77
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Karrikaste	100	100.84	1.89	7.65	6.48
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Porgandisalat	100	34.70	0.96	0.39	7.97
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	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	30	93.9	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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		1141.23	50.08	39.58	150.83
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-koorekaste	200	247.59	15.31	15.61	12.06
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	55.2	1.88	0.4	11
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
Kokku		987.96	38.97	31.09	141.78
Nädala keskmine:		1104.44	42.83	38.98	149.28

10 päeva keskmine:

1157.02 45.31 41.05 155.36

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.