

Koolilõuna nädalamenüü 20.11-24.11.2017

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	138.28	7.17	7.87	10.21
Keedetud spagetid	90	66.06	1.82	2.09	9.80
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat värskel kurgiga	50	24.61	0.63	1.08	3.20
Porgandisalat hernestega	50	19.11	0.61	0.20	4.33
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
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.30	1.16	1.63	5.76
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	719.16	23.55	18.34	118.14
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihasupp läätsedega	300	237.41	15.98	11.46	18.56
Kakaokissell	180	243.19	5.34	4.55	44.18
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
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Värskel porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
	Kokku	820.80	31.05	21.71	126.46
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada seente ja hapukoorega	150	163.21	18.63	7.15	6.27
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
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	55.2	1.88	0.4	11
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	788.36	33.69	19.23	122.67
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	246.59	12.83	7.29	32.46
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kohupiimakreem marjadega	170	226.64	9.75	9.57	25.03
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
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.30	1.16	1.63	5.76
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	824.38	33.22	28.40	109.95
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha tortilla	220	472.14	20.24	19.09	18.34
Külm jogurtikaste -ürtidega	60	52.90	1.89	3.51	3.55
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34.11	0.53	2.60	2.65
Porgandisalat apelsinidega	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Marja - jogurtismuuti	150	106.20	3.92	2.88	16.54
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
	Kokku	1023.43	37.48	35.84	103.27
Nädala keskmine:		835.22	31.8	24.7	116.1
10 päeva keskmine:		830.9	29.98	26.33	117.04

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.