

## Koolilõuna nädalamenüü 20.11-24.11.2017

### Taimetoit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatikaste	150	90.48	2.03	3.99	12.46
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
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 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
Südameseplik	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	1023.53	30.53	37.61	142.06
<b>Teisipäev</b>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsesupp tomatite ja seentega	300	307.64	7.95	21.10	22.16
Kakaokissell	180	243.19	5.34	4.55	44.18
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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
Südameseplik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Värskel porgandi viilud	<b>100</b>	<b>33.7</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>7.7</b>
	Kokku	1023.53	30.53	37.61	142.06
<b>Kolmapäev</b>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sampinjoni-koorekaste	150	144.19	1.34	10.93	10.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
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
Südameseplik	20	55.2	1.88	0.4	11
Must näkileib päevaliliseemnetega	<b>10</b>	<b>42.3</b>	<b>1.16</b>	<b>1.63</b>	<b>5.76</b>
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	922.68	24.92	29.38	142.35
<b>Neljapäev</b>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka lihata	250	187.69	2.35	10.07	22.73
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kohupiimakreem marjadega	150	199.98	8.60	8.45	22.09
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>
Südameseplik	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	871.31	29.10	36.30	109.28
<b>Reede</b>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisipajaroog aedviljadega	300	310.71	10.14	7.13	51.39
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88.17	3.15	5.86	5.91
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 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
Südameseplik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42	1.2	1.6	5.8
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	1000	35.7	32.3	143.7

Nädala keskmine:

928.06	29.36	31.33	134.63
913.28	28.5	29.77	135.93

10 päeva keskmine:

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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.