

Koolilõuna nädalamenüü 20.11-24.11.2017

XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	138.28	7.17	7.87	10.21
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
Ounamahla jook	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
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		870.92	31.67	24.96	133.55
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	233.10	11.26	16.06	10.72
Kodujuustu - peedikaste	100	111.50	7.28	6.87	2.77
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redise - porgandisalat	100	44.71	1.08	2.27	6.13
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	93.9	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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		1313.23	47.52	41.98	186.84
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahla	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Puuvilja mahla jook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir	250	130	8	6.25	10.5
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
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.30	1.16	1.63	5.76
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		996.10	48.42	27.98	140.36
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee tsukiini ja tomatiga	80	118.84	12.97	7.05	1.02
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.1	6.6	4.38
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Porgandi - lillkapsasalat	100	67.47	1.04	4.35	7.32
Kohupiimakreem marjadega	170	226.64	9.75	9.57	25.03
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
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		1131.61	49.48	39.64	148.45
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha tortilla	220	472.14	20.24	19.09	18.34
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 - jogurtimuuti	150	106.2	3.92	2.88	16.54
Pria keefir	250	130	8	6.25	10.5
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
Kokku		1188.69	46.75	44.43	116.13

Nädala keskmine:

10 päeva keskmine:

	1100.11	44.77	35.8	145.07
	1102.27	43.8	37.39	147.17

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.