

Koolilõuna nädalamenüü 30.10-03.11.2017

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	300	449.02	18.23	17.71	55.41
Keefiri - koorekaste ürtidega	60	52.91	1.86	3.96	2.63
Porgandi ja ananassisalad	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalad värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	852.18	29.47	28.04	123.94

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ministroone veiselihaga	300	233.32	11.54	14.51	15.23
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasika-jogurtitarretis	130	174.85	4.71	4.38	28.95
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim	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
Värsk porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	773.51	25.89	33.97	93.25

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögivilja vokiroom	200	196.39	14.01	12.42	9.08
Värsk tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Peedi-kurgi-porgandisalad	100	52.97	1.27	2.24	7.41
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	815.12	29.96	23.82	124.43

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300	323.44	14.29	20.04	21.56
Leivasupp õuntega	180	181.43	2.82	0.41	41.76
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
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
Värsk paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	Kokku	794.07	26.35	28.32	109.7

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Kõrvitsa-valge redise salat	50	23.55	0.43	1.05	3.51
Värsk- ja punasekapsasalad	50	27.23	0.60	1.59	3.13
Ounamahlajook	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
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
	Kokku	764.95	18.41	19.52	125.83

Nädala keskmine:	800	26.0	26.7	115.4
10 päeva keskmine:	812.94	28.25	26.57	117.26

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.