

**Koolilõuna nädalamenüü 30.10-03.11.2017**
**Taimetoit**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljariis	300	408.22	9.37	6.18	80.36
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.10	6.60	4.38
Porgandi ja ananassisalad	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalat värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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
	<b>Kokku</b>	<b>979.16</b>	<b>29.35</b>	<b>25.40</b>	<b>162.63</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Minestrone ilma lihata	<b>300</b>	<b>108.51</b>	<b>3.08</b>	<b>3.35</b>	<b>17.64</b>
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Jogurti-maasikatarretis	130	174.85	4.71	4.38	28.95
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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
Värsk porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	<b>Kokku</b>	<b>781.2</b>	<b>24.93</b>	<b>29.05</b>	<b>107.67</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Vokitud köögiviljad	150	42.08	2.06	0.40	8.91
Värsk tilliga hapukoorekaste	100	94.54	3.14	6.56	5.78
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
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
	<b>Kokku</b>	<b>855.15</b>	<b>27.3</b>	<b>20.8</b>	<b>143.8</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljasupp	300	94.00	2.66	3.37	14.73
Leivasupp õunttega	180	181.43	2.82	0.41	41.76
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
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
Värsk paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	<b>Kokku</b>	<b>697.14</b>	<b>22.22</b>	<b>17.9</b>	<b>114.87</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rõstitud köögiviljad mango kastmes	150	181.31	1.84	8.06	27.85
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Kõrvitsa-valge redise salat	50	23.55	0.43	1.05	3.51
Värsk- ja punasekapsasalat	50	27.23	0.60	1.59	3.13
Ounamahlajook	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	55.20	1.88	0.40	11.00
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
	<b>Kokku</b>	<b>906.24</b>	<b>26.49</b>	<b>22.37</b>	<b>155.36</b>
Nädala keskmine:		843.78	26.06	23.1	136.87
10 päeva keskmine:		880.59	27.19	25.51	138.92

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.