

Koolilõuna nädalamenüü 30.10-03.11.2017

XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	400	598.69	24.31	23.62	73.88
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 värskel 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
Kokku	1169.63	44.29	42.83	156.16	
Teisipäev					
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad	80	278.63	22.46	20.8	0.9
Hapukoorekaste	100	148.48	1.31	12.21	8.75
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Peedisalat küüslaugu ja õliga	100	81.86	2.09	3.24	11.25
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	55.2	1.88	0.4	11
Värskel porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku	1348.91	52.47	58.23	157.52	
Kolmapäev					
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögivilja vokiroog	200	196.39	14.01	12.42	9.08
Värskel tilliga hapukoorekaste	100	94.54	3.14	6.56	5.78
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
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	55.2	1.88	0.4	11
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
Kokku	1009.47	39.25	32.82	143.97	
Neljapäev					
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha - riisipall	80	220.80	9.87	14.98	11.50
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70.46	3.41	2.37	9.09
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Hiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	100	40.13	1.21	2.49	3.72
Leivasupp õuntega	180	181.43	2.82	0.41	41.76
Hapukoor	20	40.8	0.56	4	0.72
Pria piim	250	132.5	7.5	6.25	12
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
Värskel paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
Kokku	1142.56	39.37	34.66	171.78	
Reede					
	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihagulašš	200	256.44	3.26	15.49	18.02
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
Värskel- 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	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Apelsin	100	43.1	1.1	0.1	10.2
Kokku	981.38	27.91	29.8	145.52	
Nädala keskmine:		1130.39	40.66	39.67	154.99
10 päeva keskmine:		1106.54	42.39	37.43	152.91

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.