

## Koolilõuna nädalamenüü 06.11-10.11.2017

### Taimetoit

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodujuustukaste	150	203.56	8.65	15.10	5.00
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
	Kokku	924.00	33.92	30.93	126.79
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seene-nuudlisupp	300	135.11	4.09	3.76	21.86
Kohupiimavaht kakaoga	130	176.46	20.25	1.91	18.52
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
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
	Kokku	730.07	41.02	15.8	107.24
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oapilaff	300	360.15	10.44	4.30	67.67
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	847.04	26.92	18.31	143.69
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomati - läätsesupp	300	218.13	6.19	12.52	19.47
Sepiku - õunavorm	120	403.88	7.21	14.33	61.68
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim		0.00	0.00	0.00	0.00
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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	928.91	24.98	33.42	132.91
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Bechamell (valge kaste)	100	100.39	3.78	2.36	16.18
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
Hautatud kodune hapukapsas	100	86.15	1.37	4.26	10.81
Ounamahlajook	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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	931.38	29.80	19.18	162.99
<b>Nädala keskmine:</b>		<b>872.28</b>	<b>31.33</b>	<b>23.53</b>	<b>134.73</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>858.03</b>	<b>28.69</b>	<b>23.32</b>	<b>135.80</b>

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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.