

Koolilõuna nädalamenüü 06.11-10.11.2017
XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	243.65	15.22	15.86	10.64
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
Peedisaalat 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	964.09	40.49	31.70	132.43
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuli vormiroog	400	535.82	23.77	20.35	67.01
Piimakaste basiilikuga	100	114.18	3.53	7.60	8.34
Porgandi ja ananassisalat	100	69.78	0.92	3.43	10.07
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	55.2	1.88	0.4	11
Värskelillkapsas	100	21.8	1.6	0.2	4.6
	Kokku	1314.74	65.15	43.41	170.80
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiiaff	400	685.75	21.29	28.48	86.20
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
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	1172.63	37.76	42.49	162.23
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud heik	80	176.11	14.31	9.70	8.16
Hapukoore - sinepikaste	100	119.26	1.58	9.97	6.09
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70.36	1.03	5.71	4.77
Sepiku - õunavorm	120	403.88	7.21	14.33	61.68
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Värskelillkapsas	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	1417.05	48.53	52.80	191.77
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100/50	348.53	21.02	28.36	3.14
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
Õunamahlajook	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	1179.53	47.03	45.19	149.96
		1209.61	47.79	43.12	161.44
Nädala keskmine:					
10 päeva keskmine:		1170	44.22	41.39	158.21

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.

