

**Koolilõuna nädalamenüü 14.05-18.05.2018**
**Lihavaba toit**

<b>Esmaspäev</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
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Aurutatud roheline hernes	50	38.61	2.86	0.22	7.48
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
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>861.65</b>	<b>28.94</b>	<b>19.67</b>	<b>143.45</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mahlane kamavaht	100	79.09	1.54	0.29	17.61
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
<b>Kokku</b>		<b>759.21</b>	<b>28.51</b>	<b>18.26</b>	<b>122.69</b>
<b>Kolmapäev</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	15.1	5
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	192.75	6.40	2.50	36.45
Hiinakapsasalat tomatiga	50	25.74	0.75	1.90	1.69
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>958.84</b>	<b>35.01</b>	<b>32.99</b>	<b>129.99</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomati - läätse supp	300	218.13	6.19	12.52	19.47
Kohupiima-rukkileiva magustoit	140	310.80	9.82	8.15	47.87
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
<b>Kokku</b>		<b>986.18</b>	<b>34.98</b>	<b>32.03</b>	<b>138.47</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ürdised ahjuköögiviljad	150	119.66	3.29	4.98	17.44
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Selleri kartulipüree	100	71.55	2.55	1.16	13.36
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
<b>Kokku</b>		<b>980.59</b>	<b>31.02</b>	<b>32.59</b>	<b>145.95</b>
<b>Nädala keskmine:</b>		<b>909.29</b>	<b>31.69</b>	<b>27.11</b>	<b>136.11</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>892.27</b>	<b>30.44</b>	<b>26.68</b>	<b>134.95</b>

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.