

Koolilõuna nädalamenüü 14.05-18.05.2018
XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	350	584.21	20.80	22.77	74.24
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
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
Kokku		1106.11	39.58	40.14	150.38
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Porgandi - jääkapsasalat	100	58.17	1.00	3.83	6.01
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	0.3	6.73
Kokku		1191.97	56.76	32	167.19
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	278.97	15.22	19.86	10.64
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	192.75	6.40	2.50	36.45
Hiiinakapsasalat 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	23.7	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		1034.25	41.57	37.75	135.63
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Valge redise - porgandi- ja kapsasalat õlikastmega	100	70.36	1.03	5.71	4.77
Kohupiima-rukkileiva magustoit	140	310.8	9.82	8.15	47.87
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	40	94.8	3.96	0.32	19.12
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
Kokku		1411.09	59.22	53.76	174.97
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	80	109.57	12.24	6.52	4.74
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	94	2.7	3.0	13.9
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Kokku		970.51	39.97	34.12	133.25

Nädala keskmine:

1142.79 47.42 39.55 152.29

10 päeva keskmine:

1155.24 45.79 41.97 151.6

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

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.