

Koolilõuna nädalamenüü 05.03-09.03.2018

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	300	449.02	18.23	17.71	55.41
Keefiri - koorekaste ürtidega	60	52.91	1.86	3.96	2.63
Porgandi ja kaalikasalat	50	45.45	0.51	3.18	4.45
Kapsasalat värskel kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	872.25	30.12	31.25	121.37
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	80	122.05	16.44	6.01	0.58
Karrikaste	50	53.76	1.32	3.94	3.46
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	173.47	5.76	2.25	32.81
Peedi - kurgi salat	60	48.37	0.84	3.11	4.43
Kapsa- ja tomatisalad õliga	60	25.03	0.63	1.33	3.18
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir, R 2.5 %	30	15.60	0.96	0.75	1.26
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	832.27	37.14	22.51	123.24
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	202.18	11.45	14.05	7.99
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria keefir, R 2.5 %	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
	Kokku	844.48	30.35	26.01	125.77
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Frikadellisupp	300	323.44	14.29	20.04	21.56
Leivasupp õuntega	180	181.43	2.82	0.41	41.76
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
	Kokku	880.67	29.65	30.83	122.69
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kala-köögivilja pajaroog	150	147.29	10.51	9.32	6.81
Värskel tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Peedi-kurgi-porgandisalat	100	52.97	1.27	2.24	7.41
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42	0.4	0.4	10.6
	Kokku	852.80	30.62	25.63	128.06
Nädala keskmine:		856.49	31.6	27.3	124.2
10 päeva keskmine:					

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.