

**Koolilõuna nädalamenüü 19.03-23.03.2018**
**Lihavaba toit**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>šivesikud, g</b>
Karrikaste	150	111.95	3.67	7.27	8.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31.14	0.63	2.17	2.95
Kummeli-apelsinitee	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	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	844.95	25.75	24.87	133.24
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>šivesikud, g</b>
Taimne borš	300	173.73	3.60	6.64	26.64
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
	Kokku	813.3	23.03	31.11	113.37
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>šivesikud, g</b>
Makaronid porgandi ja varsselleriga	300	397.17	9.52	11.75	63.81
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Peedisalat valge rediseaga	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20.16	0.52	1.11	2.47
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Melon ja õun	100	33.65	0.40	0.23	8.05
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>šivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp	300	179.45	4.19	9.05	22.76
Rõstitud sepikukuubikud	30	130.41	4.44	0.95	25.99
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
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	47.4	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	30	112.5	2.4	0.18	25.2
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
	Kokku	953.01	31.42	30.81	141.48
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>šivesikud, g</b>
Läätsehautis	150	152.24	9.52	1.38	22.96
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Rohelised herned	50	42.12	3.12	0.24	8.16
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir, R 2.5 %	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
Õun ja pirn	100	41	0.3	0.4	10.3
	Kokku	972.28	36.52	20.48	161.44
Nädala keskmine:		897.07	28.9	26.6	138.3
10 päeva keskmine:		894.88	29.86	27.35	134.1

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. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.