

Koolilõuna nädalamenüü 05.03-09.03.2018

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Köögiviljariis	300	408.22	9.37	6.18	80.36
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.10	6.60	4.38
Porgandi ja kaalikasalat	50	45.45	0.51	3.18	4.45
Kapsasalat värske 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 %	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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		1004.02	29.40	28.37	162.31
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Köögivilja minestrone	300	108.51	3.08	3.35	17.64
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Vanilje panna cotta	120	247.22	4.97	12.30	28.89
Vaarika - mustsõstra toormoos	20	30.59	0.15	0.06	7.61
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värsk porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		809.42	25.61	26.49	119.95
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Vürtsikas kikerherne pajaroog mündiga	150	161.62	4.37	4.17	25.98
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Porgandi - valge redisesalat	50	33.93	0.48	2.62	2.69
Valge- ja punasekapsasalat	50	27.23	0.60	1.59	3.13
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		927.21	30.36	21.28	156.1
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Juustusupp rohelise herne, kartuli, porgandi ja kapsaga	300	290.62	13.02	17.15	24.06
Leivasupp õunttega	150	151.19	2.35	0.34	34.80
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.4	1.05	0.25	6.85
Kokku		903.22	33.63	30.88	127.47
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Röstitud köögiviljad mango kastmes	150	181.31	1.84	8.06	27.85
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
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 %	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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		960.12	26.61	25.57	160.47
Nädala keskmine:		920.80	29.12	26.52	145.26
10 päeva keskmine:		930	31.0	27.0	144.2
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.					
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.					