

Koolilõuna nädalamenüü 05.03-09.03.2018

XL lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	350	523.86	21.27	20.66	64.65
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 %	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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		1084.39	40.07	40.21	144.84
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Pikkpoiss	80	233.1	11.26	16.06	10.72
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Peedisalat küüslaua ja õliga	100	81.86	2.09	3.24	11.25
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	110.4	3.76	0.8	22
Värskel porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		1356.88	41.55	56.04	175.02
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kurzeme strooganov	200	269.57	15.27	18.74	10.66
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
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	55.2	1.88	0.4	11
Apelsin ja õun	100	41.7	0.65	0.23	10.05
Kokku		976.26	39.40	34.64	130.64
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Hakkliha - riisipall	80	220.80	9.87	14.98	11.50
Bechamell kaste (valge kaste)	60	42.28	2.04	1.42	5.45
Kartulipuder	200	251.83	6.17	5.36	45.91
Hiiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	100	40.13	1.21	2.49	3.72
Leivasupp õuntega	150	151.19	2.35	0.34	34.80
Hapukoor	10	20.4	0.28	2	0.36
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
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	29.40	1.05	0.25	6.85
Kokku		1167.63	39.91	37.98	169.99
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kala-köögivilja pajaroog	200	196.39	14.01	12.42	9.08
Värskel tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
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	2.0	0.2	9.6
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42	0.4	0.4	10.6
Kokku		1059.52	41.6	34.1	150.7

Nädala keskmine:
10 päeva keskmine:

1128.93	40.5	40.59	154.23
1128.58	42.91	39.96	150.64

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.