

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018
Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	113.30	6.93	6.09	5.55
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat värskel kurgiga	80	39.37	1.00	1.73	5.11
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		860.98	33.54	21.53	134.56
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - nuudlisupp	300	293.55	10.80	6.45	47.79
Mustikasupp	130	111.01	0.21	0.16	27.35
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
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
Kokku		989.49	32.74	27.47	154.69
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder	300	325.54	6.28	13.48	46.84
Hapukurk	40	4.16	0.36	0.08	0.72
Kakao	75	70.97	2.30	1.97	10.64
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		885.21	27.73	27.78	134.45
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oasupp	300	183.99	5.07	9.67	21.83
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333.00	10.52	8.73	51.29
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värskel kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatra - köögiviljaroog	300	261.59	9.64	4.73	48.82
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
Tee suhkruga	75	28.86	0.00	0.00	7.11
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Oun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		866.41	31.84	24.51	134.74
10 päeva keskmine:		924.31	31.07	28.19	139.93

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.