

Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018

XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	322.20	12.82	24.69	12.76
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	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		1015.72	36.58	37.74	135.74
Teisipäev - VASTLAPAEV	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha ubade, maisi ja vähese tšilliga	200	347.30	20.82	22.73	16.38
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Punasekapsasalat	100	71.35	1.40	5.17	5.78
Vastlakukkel vahukoorega	80	257.60	4.81	11.92	32.08
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
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		1362.57	49.2	58.62	164.55
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	204.53	21.95	13.09	0.02
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
Hiiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Porgandi - valge redisesalat	50	33.93	0.48	2.62	2.69
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Kokku		1147.13	52.05	39.92	148.86
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	200	256.44	3.26	15.49	18.02
Keedetud tatar	200	238.46	8.33	2.80	46.41
Kaalikasalat apelsinidega	100	72.75	1.06	4.23	8.88
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.8	4.38	24.32
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		1161.34	34.11	36.84	169.44
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	200	259.02	15.65	15.25	15.48
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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	3.0	0.2	14.3
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Oun ja piim	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Kokku		997.54	37.94	31.54	144.18
10 päeva keskmine:		1148.69	42.7	41.61	152.96

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.

