

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018
XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	170	239.57	13.91	16.95	5.04
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat värskel kurgiga	100	49.22	1.25	2.16	6.39
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		1019.42	41.46	32.97	140.02
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	200	302.86	14.62	21.05	14.36
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Porgandisalat	100	34.70	0.96	0.39	7.97
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		1106.91	39.54	44.78	140.12
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	350	425.10	8.75	15.04	46.67
Hapukurk	50	5.20	0.45	0.10	0.90
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		985.82	30.29	29.36	134.46
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha - pastaroor tomati ja basiilikuga	300	502.74	34.37	21.18	43.74
Porgandisalat hernestega	100	38.21	1.22	0.41	8.65
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	288.60	9.12	7.57	44.45
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
Kokku		1368.35	66.87	43.11	180.08
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	348.53	21.02	28.36	3.14
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hautatud hapukapsas	100	76.96	1.16	4.32	8.36
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	83.00	2.80	0.60	16.50
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		1160.59	48.39	46.49	140.58

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.

