

Koolilõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2017

SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekeste	150	230.18	8.48	15.84	14.18
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hapukapsasalat roheline sibulaga	40	24.43	0.42	0.90	3.80
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	18.63	0.44	0.93	2.51
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		686.61	22.57	25.38	95.29

Teisipäev - SUGISVARVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihasupp läätsedega	250	178.34	13.41	7.30	15.47
Aprikoosikreem linaseemnetega	130	121.06	5.10	2.11	21.33
Maasika toormoos	20	18.70	0.12	0.02	4.58
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		591.60	30.41	16.74	83.08

Kolmapäev - SUGISVARVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157.04	2.26	9.49	7.76
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Punapeedi - rohelinehernesalat	80	74.72	1.71	4.18	7.97
Kakao	100	94.63	3.06	2.63	14.18
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Suvikõrvits ja minitomat	100	18.95	1.05	0.21	3.45
Kokku		727.18	21.92	22.28	103.22

Neljapäev - SUGISVARVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Pirniaia kook	70	195.49	3.21	8.10	27.74
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Eesti õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		701.48	25.16	23.45	99.06

Reede - SUGISVARVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seente ja hapukoorega	100	108.81	12.42	4.77	4.18
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss köögiviljadega	75	104.02	2.61	4.22	14.44
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	40	44.34	0.38	3.35	3.75
Hiiinakapsasalat värske kurgiga	40	14.38	0.56	0.90	1.21
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		645.58	28.24	18.66	93.86

Nädala keskmine:	670.49	25.66	21.30	94.90
10 päeva keskmine:	685.91	25.23	22.91	96.38

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.tamme1@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.