

Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	413.39	14.69	16.25	52.36
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kaalika-jõhvikasalat	40	22.50	0.35	1.32	2.83
Kapsa - õunasalat hapukoorega	40	21.71	0.53	1.29	2.35
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		704.88	21.30	24.83	101.55

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	215.72	8.11	13.81	15.84
Kakao kohupiimakreem	130	175.34	10.77	3.84	21.38
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
Kokku		680.67	27.51	20.81	95.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Hiiinakapsasalat tomatiga	40	15.30	0.60	0.92	1.35
Porgandisalat hernestega	40	29.41	0.49	1.76	3.46
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		728.40	26.36	25.29	101.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhesupp	250	132.05	6.54	2.85	21.17
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
Kokku		688.77	21.25	20.75	106.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Oun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		702.21	22.49	24.00	101.98

Nädala keskmine:	700.98	23.78	23.13	101.41
10 päeva keskmine:	696.55	23.99	23.30	99.97

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.