

Koolilõuna nädalamenüü 14.05-18.05.2018

Angelica Udeküllil nädal

Tartu Tamme Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| Sealihapilaff | 250 | 417.29 | 14.86 | 16.27 | 53.03 |
| Hapukoor | 15 | 30.60 | 0.42 | 3.00 | 0.54 |
| Aurutatud roheline hernes | 40 | 30.89 | 2.29 | 0.18 | 5.98 |
| Kapsasalat meloniga | 40 | 22.49 | 0.41 | 1.47 | 2.30 |
| 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 | 10 | 23.70 | 0.99 | 0.08 | 4.78 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 684.05 | 22.15 | 22.80 | 100.36 |

| Teisipäev, Angelica Udeküllil desserdiresept | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| Kana - liilkapsasupp | 250 | 246.03 | 10.18 | 17.16 | 14.47 |
| Mahlane kamavaht | 100 | 79.09 | 1.54 | 0.29 | 17.61 |
| 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 | 20 | 62.60 | 1.82 | 2.02 | 9.28 |
| Rukkileib | 40 | 94.80 | 3.96 | 0.32 | 19.12 |
| Südamesepik | 40 | 110.40 | 3.76 | 0.80 | 22.00 |
| Porgand, kaalikas, kapsas | 100 | 29.11 | 1.02 | 0.30 | 6.73 |
| Kokku | | 675.03 | 25.28 | 23.39 | 94.01 |

| 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 |
| Hiinakapsasalat tomatiga | 40 | 20.59 | 0.60 | 1.52 | 1.35 |
| Porgandisalat suvikõrvitsaga | 40 | 18.63 | 0.44 | 0.93 | 2.51 |
| 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 | 40 | 125.20 | 3.64 | 4.04 | 18.56 |
| Rukkileib | 10 | 23.70 | 0.99 | 0.08 | 4.78 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 691.61 | 25.40 | 24.05 | 96.34 |

| Neljapäev, Angelica Udeküllil supiresept | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| Koorene kalasupp | 250 | 165.77 | 4.91 | 12.61 | 8.63 |
| Kohupiima-rukkileiva magustoit | 140 | 310.80 | 9.82 | 8.15 | 47.87 |
| 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 | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Paprika ja redis | 100 | 21.95 | 1.05 | 0.15 | 4.95 |
| Kokku | | 695.02 | 22.37 | 24.50 | 95.93 |

| Reede, Angelica Udeküllil praesoovitus | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| Lambalihaga hakkpätsike | 60 | 82.18 | 9.18 | 4.89 | 3.56 |
| Hapukoorekaste | 50 | 74.24 | 0.65 | 6.10 | 4.37 |
| Selleri kartulipüree | 75 | 53.66 | 1.91 | 0.87 | 10.02 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Peedi - küüslaugusalat | 40 | 25.78 | 0.65 | 0.88 | 3.86 |
| Porgandisalat jõhvikatega | 40 | 29.32 | 0.35 | 1.97 | 3.10 |
| 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 | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Õun ja pirn | 100 | 41.25 | 0.30 | 0.38 | 10.25 |
| Kokku | | 675.40 | 25.50 | 22.46 | 98.17 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 684.22 | 24.14 | 23.44 | 96.96 |
| 10 päeva keskmine: | 682.80 | 24.41 | 23.13 | 96.49 |

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.