

## Koolilõuna menüü 04.-08.06.2018.a. Tartu Kesklinna Kool

		Kogus	Kcal	Valgud gr	Rasvad gr	Süsivesikud gr
<b>4.06.2018</b>	<b>Esmaspäev</b>					
	Sealiha šampinjoniidega koore kastmes	130	219,7	10,41	16,64	6,8
	Kartul keedetud	75	56,65	1,47	0,08	13,06
	Tatar sõmer, aurutatud	75	87	3,21	0,54	17,93
	Värske kapsa-tomati-kurgisalat	50	8,95	0,53	0,12	1,69
	Porgandisalat	50	26,3	0,38	0,09	6,4
	Piim, keefir R2,5% PRIA	250				
	Piim R2,5%	200	115	6,6	5,2	10,6
	Rukkileib	40	91,2	2,8	0,56	18,76
	Sepik	20	53,2	1,58	0,84	9,82
	Õun/valge redis	100	40,3	0,2	0,36	9,9
	<b>Kokku</b>		<b>698,3</b>	<b>27,18</b>	<b>24,43</b>	<b>94,96</b>
<b>5.06.2018</b>	<b>Teisipäev</b>					
	Kana-kartulisupp	250	239,25	13,55	12,68	17,78
	Jäätis	80	240,3	3,9	2,88	35,6
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Rukkileib	30	68,4	2,1	0,42	14,07
	Seemneleib	20	87	3,3	4,29	9,24
	Sepik	20	51	1,62	1,62	9,82
	Porgand/ pirn	100	33,7	1	0,4	7,7
	<b>Kokku</b>		<b>719,65</b>	<b>25,47</b>	<b>22,29</b>	<b>94,21</b>
<b>6.06.2018</b>	<b>Kolmapäev</b>					
	Veiselihapada ubadega	130	172,9	9,24	9,05	15,33
	Riis aurutatud/valikus täisterariis	75	124,83	2,03	2,47	23,98
	Pasta/valikus täisterapasta	75	73,65	2,7	0,68	14,63
	Peedisalat jogurtiga	50	20,9	0,6	0,08	2,94
	Hiinakapsa-redise-paprikasalat	50	9,6	0,62	0,11	1,85
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Õunamahlajook	200	96	0,18	0,18	23,4
	Rukkileib	20	45,6	1,4	0,28	9,38
	Seemneleib	20	62	2,2	2,86	6,16
	Sepik	20	45,26	1,44	0,68	8,42
	Pirn/nuikapsas	100	41	0,3		11,9
	<b>Kokku</b>		<b>691,74</b>	<b>20,71</b>	<b>16,39</b>	<b>117,99</b>
<b>7.06.2018</b>	<b>Neljapäev</b>					
	Frikadellisupp	250	195,5	11,8	8,43	18,8
	Marja-mannavaht	150	173,5	2,86	0,66	39,1
	Piim R2,5%	100	57,6	3,3	2,6	5,3
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Jogurtijook	100	55,76	3,24	2,25	9,86
	Rukkileib	20	45,6	1,4	0,28	9,38
	Sepik	20	45,26	1,44	0,68	8,42
	Seemneleib	20	58	2,2	2,86	6,16
	Õun/paprika	100	40,3	0,2	0,36	9,9
	<b>Kokku</b>		<b>671,52</b>	<b>26,44</b>	<b>18,12</b>	<b>106,92</b>
<b>8.06.2018</b>	<b>Reede</b>					
	Makaroniroog hakklihaga	200	346	14,46	12,1	44,8
	Tomatikaste	50	54,5	0,86	2,28	6,5
	Värskekapsa-hapukurgisalat	50	14,5	0,52	0,11	2,65
	Kaalikasalat pähklitega	50	25,45	0,54	0,7	4,67
	Õuna-mustsõstra mahlajook	250	84,25	0,25	0,25	20,25
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Rukkileib	20	45,6	1,4	0,28	9,38
	Seemneleib	20	58	2,2	2,86	6,16
	Sepik	20	45,26	1,44	0,68	8,42
	Pirn/lillkapsas	100	41	0,3		11,9
	<b>Kokku</b>		<b>714,56</b>	<b>21,97</b>	<b>19,26</b>	<b>114,73</b>

Piim, keefir ( PRIA ) ja joogivesi on sööklas tasuta kättesaadav iga päev

Infot allergiat põhjustavate toidu koostisosade kohta on võimalik saada aadressil [irapiir13@gmail.com](mailto:irapiir13@gmail.com)