

## Koolilõuna menüü 09.-13.03.2020.a. Tartu Kesklinna Kool

		Kogus	Kcal	Valgud gr	Rasvad gr	Süsivesikud gr
<b>09.03.2020.a.</b>	<b>Esmaspäev</b>					
	Azuu veiselihast (liha mahe)	130	175,5	12,82	8,39	10,96
	Kartul keedetud	75	56,63	1,47	0,1	12
	Tatar aurutatud	75	97,05	2,25	4,48	11,38
	Hautatud lillkapsas	30	9,6	0,79	0,13	0,69
	Hiiinakapsa-paprikasalat	50	12,9	0,7	0,13	1,91
	Porgand, redis, tomat, hernes	60	22,66	1,13	0,17	3,36
	Kaste köögiviljadele	3	26,97		2,99	
	Seemnesegu salatile	4	21,8	0,85	1,75	0,28
	Teejook	150	20,55	0,15		4,99
	Rukkileiva valik, seemneleib	50	128,5	3,5	3,24	18,7
	Sepiku valik	20	47	1,71	0,64	8,46
	Õun (mahe)/nuikapsas (Pria)	100	47,2			10,5
	<b>Kokku</b>		<b>666,36</b>	<b>25,37</b>	<b>22,02</b>	<b>83,23</b>
<b>10.03.2020.a.</b>	<b>Teisipäev</b>					
	Frikadellisupp (kartul mahe)	250	224	12,6	13,7	21
	Leivakreem õunte ja kodujuustuvahuga	130	176	2,83	2,33	29,6
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Rukkileiva valik, seemneleib	50	128,5	3,5	3,24	18,7
	Sepiku valik	20	45	1,53	0,68	8,03
	Banaan/ valge redis	100	90,9	1,2	0,3	20,3
	<b>Kokku</b>		<b>664,4</b>	<b>21,66</b>	<b>20,25</b>	<b>97,63</b>
<b>11.03.2020.a.</b>	<b>Kolmapäev</b>					
	Kartuli-hakkliha ahjuroog (kartul, hakkliha mahe)	220	323	11,1	16,5	31,1
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	26,3	1,64	1,23	2,12
	Rohelised oad aurutatud	30	8,43	0,53	0,03	1,05
	Hiiinakapsa-tomati-hernesalat	50	13	0,75	0,14	1,88
	Jääsalat, paprika, punapeet, kaalikas	60	14,15	0,67	0,23	2,17
	Seemnesegu	3	17,4	0,69	1,45	0,21
	Kaste köögiviljadele	2	17,98		1,99	
	Piim R2,5%	120	69,36	4,95	3,12	6,36
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Rukkileiva valik, seemneleib	50	99,6	3,09	1,62	18,84
	Sepiku valik	20	50	1,86	0,66	9,14
	Pirn/lillkapsas (Pria)	100	42,7	0,1	1,1	10,2
	<b>Kokku</b>		<b>681,92</b>	<b>25,43</b>	<b>23,21</b>	<b>83,07</b>
<b>12.03.2020.a.</b>	<b>Neljapäev</b>					
	Kana-nuudlisupp (kartul mahe)	250	226	11,2	10,6	20,6
	Kohupiimavaht kisselliga	180	232,88	10,26	10,6	38,72
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Rukkileiva valik, seemneleib	50	128,5	3,5	3,24	18,7
	Sepiku valik	20	47,2	1,62	0,64	8,85
	Õun (mahe) /värse kapsas (Pria)	100	47,2			10,5
	<b>Kokku</b>		<b>681,78</b>	<b>26,58</b>	<b>25,08</b>	<b>97,37</b>
<b>13.03.2020.a.</b>	<b>Reede</b>					
	Koorene lõhepasta (pasta mahe)	200	352	14,3	13,8	39
	Hautatud porgandi-brokkoli segu	30	9,6	0,18	0,12	1,59
	Värsekepsa-tomatisalat maitserohelisega	50	12,6	0,15	0,12	2,98
	Peet, marin.kurk, mais, frillise salat	60	14,97	0,64	0,12	2,29
	Seemnesegu	5	29,1	1,15	2,43	0,41
	Kaste köögiviljadele	3	26,97		2,99	
	Piim, keefir R2,5% PRIA kuni	250				
	Mahlajook	150	48	0,09	0,09	11
	Rukkileiva valik, seemneleib	30	75,8	2,33	1,7	11,85
	Sepiku valik	20	46,5	1,71	0,64	8,46
	Apelsin /kaalikas (Pria)	100	42,7	0,1	1,1	10,2
	<b>Kokku</b>		<b>658,24</b>	<b>20,65</b>	<b>23,11</b>	<b>87,78</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

Menüü on koostatud põhikooli II vanuseastmele ( 10.-12.aastased lapsed ).