

Koolilõuna menüü 15.-19.01.2018.a. Tartu Kesklinna Kool

Kuupäev		Kogus	Kcal	Valgud gr	Rasvad gr	Süsivesikud gr
15.01.2018	Esmaspäev					
	Bolognese kaste	130	176,8	10,45	11,67	7,37
	Spagetid keedetud/ valikus täisterapasta	75	103,5	2,76	2,13	18,23
	Kartul keedetud	75	77,64	2,01	0,11	17,75
	Värskekapsa-tomati-kurgisalat	50	14,5	0,52	0,11	2,85
	Peedi-küüslaugusalat jogurtiga	50	36,35	0,84	1,72	4,86
	Rukkileib	40	91,2	2,8	0,56	18,76
	Sepik	20	45,26	1,44	0,68	8,42
	Piim R2,5%	200	115,6	6,6	5,2	10,6
	Õun/lillkapsas	100	40,3	0,2	0,36	9,9
	Kokku		701,15	27,62	22,54	98,74
16.01.2018	Teisipäev					
	Kana-kartuli-riisisupp	250	239,25	13,55	12,68	17,78
	Karamellkissell	150	214,5	4,03	3,12	42,6
	Toormarjapüree	40	16,2	0,28	0,04	3,68
	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
	Piim R2,5%	100	57,6	3,3	2,6	5,3
	Porgand (mahe) /pirn	100	33,7	1	0,4	7,7
	Kokku		710,11	27,2	22,66	101,02
17.01.2018	Kolmapäev					
	Valge kalafilee hapukoore-munakastmes	130	179,4	9,8	13,13	5,43
	Kartul keedetud	75	77,64	2,01	0,11	17,75
	Riis, sömer aurutatud/ valikus tatar	75	140,25	2,03	4,06	23,93
	Kapsa-hapukurgislat	50	14,5	0,52	0,11	2,65
	Kaalika-porgandisalat seemnetega	50	36,63	0,89	1,58	5,47
	Rukkileib	40	91,2	2,8	0,56	18,76
	Sepik	20	53,2	1,58	0,84	9,82
	Piim R2,5%	100	57,6	3,3	2,6	5,3
	Mahlajook	100	24	0,045	0,045	5,85
	Nuikapsas/pirn	100	21,8	1,6	0,2	4,6
	Kokku		686,59	24,21	22,52	98,57
18.01.2018	Neljapäev					
	Bors veiselihaga	250	170,75	7,68	9,48	15,13
	Hapukoor R20%	15	32,85	0,5	3,18	0,57
	Kirsitarretis	150	116,4	3,66	0,18	25,05
	Vahukoor vahustatud 35%	20	70	0,41	6,48	2,52
	Rukkileib	30	68,4	2,1	0,42	14,07
	Seemneleib	20	58	2,2	2,86	6,16
	Sepik	20	49,2	1,8	0,6	8,8
	Kamajook	100	104	3,75	2,26	17,5
	Porgand (mahe)/õun	100	33,7	1	0,4	7,7
	Kokku		703,3	23,1	25,86	97,5
19.01.2018	Reede					
	Mulgipuder sealihaga	200	278	10,82	9,82	36,8
	Hapukoor R 20%	30	65,7	0,99	6,36	1,14
	Hiiinakapsa-värske kurgi-redise salat	30	6,57	0,41	0,07	1,07
	Hapukapsa-porgandisalat	30	14,85	0,23	0,77	2,02
	Hautatud juurvili	30	17,13	0,8	0,13	3,21
	Rukkileib	40	91,2	2,8	0,56	18,76
	Sepik	20	53,2	1,58	0,84	9,82
	Joogijogurt	150	131,85	4,7	3,27	20,85
	Pirn/paprika	100	42,2	0,4	0,4	10,6
	Kokku		708,19	22,55	22,96	104,18

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

Infot allergiat põhjustavate toidu koostisosade kohta on võimalik saada aadressil irapiir13@gmail.com