

Koolilõuna nädalamenüü 14.10-18.10.2019

Tartu Descartes'i Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397,71	21,28	8,87	57,52
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Porgand	50	17,71	0,61	0,30	3,67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11,15	0,60	0,09	2,19
Kastmevalik salatitele	20	112,55	0,20	12,13	0,94
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Hibiskuse tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88,07	2,56	1,28	16,00
Õun ja lillkapsa snäkid	150	48,53	1,73	0,60	10,50
Kokku		711,79	29,05	23,49	98,08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulisupp frikadellidega	250	212,91	9,47	12,27	16,27
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Õunakrõbedik	50	143,61	2,04	5,02	23,09
Vaniljekaste	50	61,40	1,51	1,25	10,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190,82	5,55	2,78	34,66
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45,90	1,26	1,66	11,19
Kokku		675,03	20,11	24,99	96,34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste sinepiga	150	140,64	10,67	7,48	7,87
Keedetud kartulid	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Peet, valge redis	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19,80	1,04	0,16	4,25
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Maitsevesi kurgiga	150	0,77	0,05	0,01	0,16
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		669,56	24,65	21,88	95,25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	175,31	9,83	7,86	17,52
Maasikakissell	130	102,06	0,22	0,03	25,09
Vahukoor	25	88,30	0,63	8,75	1,75
Pria piim, R2,5%	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		694,63	21,22	23,05	101,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182,33	8,80	10,41	13,51
Aurutatud lillkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
Keedetud kurkumiriis	50	68,14	1,35	0,57	14,35
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Hapukapsas, porgand	50	21,69	0,52	0,86	3,06
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15,69	0,64	0,61	3,56
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161,46	4,70	2,35	29,33
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
Kokku		651,94	20,21	21,63	97,02

Nädala keskmine:	680,59	23,05	23,01	97,71
10 päeva keskmine:	678,44	23,14	23,19	96,84

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