

Koolilõuna nädalamenüü 09.12 - 13.12.2019
Tartu Descartes'i Kool

vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192,33	8,66	11,62	13,51
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Keedetud makaronid	50	79,84	2,08	1,47	14,30
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Porgand, jogurt maitsestatamata	50	17,71	0,61	0,30	3,67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11,15	0,60	0,09	2,19
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
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)	65	190,82	5,55	2,78	34,66
Oun ja lillkapsa snäkid	150	39,30	1,73	0,23	8,78
Kokku		679,97	24,02	22,57	97,35

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	300,89	11,83	18,33	23,31
Jõhvikavaht	100	99,90	1,08	0,22	23,48
Piim, R2,5%	50	26,50	1,50	1,25	2,40
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		664,00	21,23	24,24	95,05

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunilihatükid	50	76,21	10,27	3,76	0,35
Koore - sinepikaste	50	58,34	0,62	5,10	2,60
Aurutatud porgand, hernes	50	25,98	1,55	0,20	5,33
Keedetud kurkumiriis	50	68,14	1,35	0,57	14,35
Keedetud kartulid	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Hapukapsas, sibul	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	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278,88	8,12	4,06	50,65
Mandariin ja kurgi snäkid	150	40,05	1,28	0,15	9,23
Kokku		712,06	27,09	23,03	101,96

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala rassolnik	250	160,54	6,20	10,03	12,38
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Jõulu kohupiimamais	100	226,83	6,37	10,71	25,72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Pirn ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		736,72	23,39	29,14	95,96

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - tatarroog hakklihaga	250	330,95	13,26	12,69	42,82
Külm jogurti - värsked kurgikaste	50	25,06	1,29	0,95	2,88
Aurutatud lillkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
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	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
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)	45	132,10	3,85	1,92	23,99
Oun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		687,32	23,31	22,50	102,44

Nädala keskmine:	696,01	23,81	24,29	98,55
10 päeva keskmine:	698,98	24,76	23,93	98,89

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.