

Koolieine nädalamenüü 09.12-13.12.2019

Tartu Descartes`i Kool

vanus 7-9

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha - aedviljasupp	250	225,30	6,78	17,55	11,22
Marja-jogurtikokteil	130	124,88	3,29	2,45	22,32
Leivatoode	30	88,07	2,56	1,28	16,00
Kokku		438,25	12,63	21,29	49,53

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	297,71	12,76	12,46	35,02
Värske kurgi salat hapukoorega	50	15,15	0,43	1,05	1,17
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71
Leivatoode	40	117,43	3,42	1,71	21,33
Kokku		433,14	16,71	15,36	58,24

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiharisoto	200	269,68	12,76	7,16	39,35
Koorekaste tilliga	20	21,66	0,28	1,82	1,1
Valge redise-kurgisalat	50	6,89	0,43	0,05	1,49
Maitsevesi	150	2,86	0,1	0,14	0,71
Leivatoode	30	88,07	2,56	1,28	16
Kokku		389,16	16,13	10,45	58,65

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste köögiviljadega	130	99,538	8,26	3,966	3,849
Keedetud tatar	130	155	5,414	1,819	30,166
Kirju punasekapsasalat	50	42,235	0,601	3,2	3,341
Kummeli tee	150	18,225	0	0	4,491
Leivatoode	25	73,391	2,136	1,069	13,33
Kokku		388,39	16,41	10,05	55,18

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Magushapu kanakaste	130	118,32	8,73	4,78	10,37
Keedetud kartulid	130	135,23	3,46	0,18	30,76
Porgandisalat	50	17,35	0,48	0,19	3,99
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Leivatoode	40	117,43	3,42	1,71	21,33
Kokku		427,20	16,37	6,87	75,86

Nädala keskmine:	415,23	15,65	12,80	59,49
10 päeva keskmine:	411,46	15,61	12,82	58,78

Menüüs võib esineda muutusi.

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.

Kool: Tartu Descartes`i Kool

Koolisöökla juhataja: Irina Goidina-Karlova