

## Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018 - EESTI 100 Tallinna Arte Gümnaasium

<b>Esmaspäev "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Külm heeringakaste	130	183.20	10.64	12.96	3.85
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat värskel kurgiga	80	39.37	1.00	1.73	5.11
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>Kokku</b>		<b>623.40</b>	<b>24.04</b>	<b>19.41</b>	<b>88.78</b>

<b>Teispäev "Klimbisupp - Eest talupere pärand"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - klimbisupp	250	267.78	11.83	14.59	23.31
Mustikasupp	130	111.01	0.21	0.16	27.35
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
<b>Kokku</b>		<b>717.32</b>	<b>22.52</b>	<b>27.06</b>	<b>98.65</b>

<b>Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leiutasid mulgipudru jõukad Viljandimaalased, keda rahvasuus Muljideks kutsutakse"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgipuder sealihaga	250	303.65	6.25	10.74	33.34
Hapukurk	40	4.16	0.36	0.08	0.72
Kakao	75	70.97	2.30	1.97	10.64
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>589.32</b>	<b>15.51</b>	<b>16.29</b>	<b>83.88</b>

<b>Neljapäev "Oasupp oli alaline külaline vanades körtsimenüüdes"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oasupp	250	241.87	13.16	11.72	34.39
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	288.60	9.12	7.57	44.45
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värskel kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
<b>Kokku</b>		<b>815.66</b>	<b>32.53</b>	<b>26.50</b>	<b>125.39</b>

<b>Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seapraad praeleemekastmega	80	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hautatud hapukapsas	80	61.57	0.92	3.46	6.69
Tee suhkruga	75	28.86	0.00	0.00	7.11
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
<b>Kokku</b>		<b>748.18</b>	<b>29.56</b>	<b>30.82</b>	<b>91.00</b>

Nädala keskmine:	698.78	24.83	24.02	97.54
10 päeva keskmine:	687.03	24.27	22.89	97.86

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tallinn.arte@daily.ee](mailto:tallinn.arte@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.