Koolilõuna nädalamenüü 29.05-30.05.2017
Arte Gümnaasium

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Karrine kanakaste	150	205.84	12.90	13.43	9.02
Keedetud täisterapasta	75	131.19	3.90	3.57	19.50
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandi ja kaalikasalat	40	13.94	0.40	0.14	3.26
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Hibiskuse-pärnaõietee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	706.49	29.10	23.88	95.41

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hapukapsaborš sealihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Maisihelbed	50	235.99	4.22	10.62	30.81
Piim	100	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	783.77	24.56	31.80	102.53

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**

Nädala keskmine:	745.13	26.83	27.84	98.97
10 päeva keskmine:	697.61	24.58	24.19	97.69

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tallinn.arte@daily.ee
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Koolisöökla juhataja