

[Avaleht](#) > Koolilõuna toiteväärtustega

[Tagasi toitlustuse lehele](#) [1]

Toitlustab **As Toidutorn**



Ava [poistetoidu](#) või [taimetoidu](#) [2] menüü.

## Tavatoidu menüü:

Koolisöökla menüü toiteväärtustega

<b>Kuupäev: E 2019.11.18</b>					
<b>Nimetus</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Bolognese kaste mahe veisehakkiha ja ubadega	150	144.6	4.2	13.3	15.1
Keedetud mahe täisteraspagetid	100	144	3.3	3.7	24.3
Sõmer mahe riis/mahe kartul	100	147	2.6	2.4	28
Porgandisalat päevalilleseemnetega	50	14	0.1	0.3	2.7
Kolmekapsasalat sidrunikastmega	50	18.4	1.3	0.3	1.5
Rukkileib "Koolileib" / Seemneseplik	40/20	139.8	2	4.5	24.4
PRIA piim, R 2.5% / omavalmistatud jogurtijook	100/150	181	5.4	7.1	25.5
Puuvili /apelsin, õun/	100	35	0.2	0.4	12
Toidukord kokku		823.8	19.1	32	133.5

**Kuupäev: T 2019.11.19**

<b>Nimetus</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tatrahautis sealiha ja köögiviljadaga	300	448.8	16	17.2	54.9
Jogurtikaste maitserohelisega	50	30	6.7	1.5	12
Kurgi-hiinakapsa-tomatisalat tilliga	50	29	2.2	0.2	2.1
Värskekapsa-porgandisalat majoneesiga	50	27.9	1.6	0.3	5.1
Rukkileib "Koolileib" / Valga sepik	40/20	136.8	1.2	4.2	16.6
PRIA piim R 2,5%/ mahlajook	150/100	142	3.8	4.7	21.9
Puuvili /pirn, melon/	100	44	0.4	0.2	12
Toidukord kokku		858.5	31.9	28.3	124.6

#### **Kuupäev: K 2019.11.20**

<b>Nimetus</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomatine kanasupp	300	186.6	15.7	13.1	22.6
Hapukoor R2,5%	20	40.8	3	0.6	0.7
Rukkitäisteraleib / seemnesepik	40/20	143.8	3.3	4.8	17.2
Karamellkissell	150	211	3.8	5.3	41
Pohlakeedisega	30	60.9	0.1	0.1	18
PRIA piim, R 2.5%/ maitsevesi	250	145	6.3	7.5	14.3
Toores köögivili /paprika, kapsas/	100	32	0.4	0.5	6
Toidukord kokku		820.1	32.6	31.9	119.8

#### **Kuupäev: N 2019.11.21**

<b>Nimetus</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kala	90	185	10.7	16	5
Sõmer mahe riis / tatar	100	147	2.6	2.4	28
Keedetud mahe kartul	100	97	2.4	1.6	16.9
Hapukoorekaste	70	58.8	3.7	1	5.1
Hiinakapsa-varssellerisalat avogaadoga	50	15.8	0.1	0.4	3.2

Kaalikasalat röstitud seemnetega	50	9.1	1.3	0.2	4.3
Möldri rukkileib, Valga sepik	40/20	143.2	1.3	4.1	24.2
PRIA piim, R 2,5% / omavalmistatud kamajook	100/150	227.5	6.1	9.8	32.6
Puuvili /mandariin ja hooajaline mahe puuvili/	100	22	0.1	0.2	7
Toidukord kokku		905.4	28.3	35.7	126.3

### Kuupäev: R 2019.11.22

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	268.7	15	15.6	31.7
Hapukoor , R 20%	20	39.6	4	0.4	0.5
Rukkitäisteraleib / seemneseplik	40/20	143.8	3.3	4.8	17.2
Mannavaht	150	165	0.2	1.7	38.3
Piim R 2,5%	100	56	2.5	3.4	4.8
PRIA piim, R 2.5%/ maitsevesi	250	145	6.3	7.5	14.3
Toores köögivili /kaalikas, lillkapsas /	100	31	0.4	0.5	9
Toidukord kokku		849.1	31.7	33.9	115.8

[Näita kõik](#) <sup>[3]</sup>

**Viimati muudetud:**

2019-11-12 14:17

**Source URL:** <https://www.htg.tartu.ee/menyytoitev>

#### Links

[1] <https://www.htg.tartu.ee/Toitlustus>

[2] <https://www.htg.tartu.ee/menyytoitev%26m%3Dt>

[3] <https://www.htg.tartu.ee/menyytoitev%26m%3D%26a%3D1%23alla>