

[Avaleht](#) > Koolilõuna toiteväärtustega

[Tagasi toitlustuse lehele](#) [1]

Toitlustab **As Toidutorn**



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

## Tavatoidu menüü:

Koolisöökla menüü toiteväärtustega

<b>Kuupäev: E 2019.10.14</b>					
<b>Nimetus</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukala	90	185.4	7.8	13.4	9.5
Sõmer mahe riis / tatar	100	110.0	1.5	2.6	17.0
Keedetud mahe kartul tilliga	100	97.0	2.4	1.6	16.9
Soe hapukoorekaste	70	59.1	4.1	1.2	9.0
Kapsa-maisi-paprikasalat	50	29.0	2.1	0.8	4.1
Kaalika-naerisalat seemnetega	50	36.3	1.2	0.9	6.2
Möldri rukkileib, Valga sepik	40/20	151.0	2.2	4.9	25.2
PRIA piim, R 2.5% / omavalmistatud jogurtijook	100/150	181.0	5.4	7.1	25.5
Puuvili pirn/hooajaline mahe puuvili	100	22.0	0.2	0.4	12.0
Toidukord kokku		870.8	26.9	32.9	125.4

<b>Kuupäev: T 2019.10.15</b>					
<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	17.8	17.2	54.9
Jogurtikaste ürtidega	50	30.0	6.7	1.5	12.0
Hiina kapsa-tomatisalat	50	19.0	1.3	0.4	1.4
Porgandi-õunasalat oliivõliga	50	21.1	2.6	0.5	5.1
Rukkileib "Koolileib" / Valga sepik	40/20	136.8	1.2	4.2	16.6
PRIA piim R 2,5 / mahlajook	150/100	142.0	3.8	4.7	21.9
Puuvili /pirn, melon/	100	46	0.4	0.2	12
Toidukord kokku		843.7	33.8	28.7	123.9

#### Kuupäev: K 2019.10.16

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kana-köögivilja-riisisupp tilliga	300	285.0	6.4	19.9	32.8
Rukkitäisteraleib / seemneseplik	40/20	143.8	3.3	4.8	17.2
Jogurti-vaarikatarretis	150	151.0	1.3	5.6	28.6
PRIA piim, R 2.5%, maitsevesi	250	145.0	6.3	7.5	14.3
Toores köögivili /paprika, kapsas/	100	28.0	0.4	0.5	6.0
Toidukord kokku		752.8	17.7	38.3	98.9

#### Kuupäev: N 2019.10.17

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss segahakklihast	90	139.5	6.3	20.5	6.1
Hautatud tatar maheda läätsega	100	147.0	2.6	2.4	28.0
Keedetud mahe kartul/mahe sõmer riis	100	97.0	2.4	1.6	16.9
Tomatine kaste hapukoorega	70	58.8	3.7	1.0	5.2
Kapsa-maisi-paprikasalat	50	15.8	0.1	0.4	3.2
Porgandi-valge redise salat oliivõliga	50	34.0	2.0	0.0	3.0

Põlva peenleib / seemneseplik	40/20	143.2	1.3	4.1	24.2
PRIA piim, R 2,5% / omavalmistatud kamajook	100/150	227.5	6.1	9.7	32.6
Puuvili pirn/hooajaline mahe puuvili	100	22.0	0.2	0.4	12.0
Toidukord kokku		884.8	24.7	40.1	131.2

### Kuupäev: R 2019.10.18

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kartuli-frikadellisupp köögiviljadega	300	271.0	14.5	17.1	15.3
Rukkileib "Koolileib" / Valga sepik	40/20	136.8	1.2	4.2	16.6
Kohupiimavaht	100	97.0	0.2	9.5	19.9
Mahlakissell	100	93.0	0.0	0.2	29.0
PRIA piim, R 2.5%, maitsevesi	250	145.0	6.3	7.5	14.3
Toores köögivili /lillkapsas, porgand/	100	39.0	0.5	0.4	8.0
Toidukord kokku		781.8	22.7	38.9	103.1

[Näita kõik](#) <sup>[3]</sup>

#### Viimati muudetud:

2018-02-22 13:26

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

#### 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>