

[Avaleht](#) > Koolilõuna toiteväärtustega

[Tagasi toitlustuse lehele](#) [1]

Toitlustab **As Toidutorn**



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

Taimetoidu menüü:

Koolisöökla menüü toiteväärtustega

Kuupäev: E 2020.02.17					
Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud suvikõrvits	100	125.0	8.2	4.8	9.6
Keedetud mahe täisterapasta	100	144.0	3.3	3.7	24.3
Hapukoorekaste	70	58.8	3.7	1.1	5.1
Sõmer riis/kartul	100	147.0	2.6	2.4	28.0
Porgandisalat päevalilleseemnetega	50	22.0	2.5	1.8	4.6
Kolmekapsasalat sidrunikastmega	50	20.0	0.1	0.4	4.2
Rukkileib "Koolileib" / Seemneseplik	40/20	139.8	2.0	4.5	24.4
PRIA piim, R 2.5% / omavalmistatud jogurtijook	100/150	181.0	5.4	7.1	25.5
Puuvili /mahe apelsin, õun/	100	22.0	0.2	0.4	12.0
Toidukord kokku		859.6	28.0	26.2	137.7

Kuupäev: T 2020.02.18					
Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g

Tatrahautis aedviljade ja seentega	300	360.0	4.0	10.5	40.0
Kaste maitsestatamata jogurti- ja maitserohelisega	50	30.0	6.7	1.5	12.0
Kurgi-hiinakapsa-tomatisalat	50	19.0	1.3	0.4	1.4
Kapsa-porgandisalat	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	35	0.4	0.2	12
Toidukord kokku		743.9	20.0	22.0	109.0

Kuupäev: K 2020.02.19

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Aedvilja-riisisupp /ilma lihata/	300	180.0	6.1	9.0	19.0
Rukkitäisteraleib / seemnesepik	40/20	143.8	3.3	4.8	17.2
Leivavaht kaneelimaitseline	100	165.0	0.7	2.3	34.2
Piim R 2,5%	100	56.0	2.5	3.4	4.8
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		717.8	19.3	27.5	95.5

Kuupäev: N 2020.02.20

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Aurutatud köögiviljad	200	134.0	5.6	2.2	11.0
Sõmer riis / tatar	100	147.0	2.6	2.4	28.0
Keedetud kartul tilliga	100	97.0	2.4	1.6	16.9
Kaste hapukoorega	70	58.8	3.7	1.0	5.1
Hiinakapsa-varssellerisalat avokaadoga	50	15.8	0.1	0.4	3.2
Kaalikasalat seemnetega	50	18.5	0.1	0.4	3.8
Möldri rukkileib, Valga sepik	40/20	143.2	1.3	4.1	24.2
Puuvili / õun, pirn/	100	22.0	0.1	0.2	10.0

PRIA piim, R2,5% / keefirijook kamaga	100/150	227.5	6.1	9.8	32.6
Toidukord kokku		863.8	22.0	22.1	134.8

Kuupäev: R 2020.02.21

Nimetus	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp / lihata	300	190.0	4.1	7.0	22.0
Hapukoor R 20%	20	40.8	4.0	0.6	0.7
Kissell kuivatatud puuviljadest	150	160.0	0.1	0.8	42.0
Vahukoor, R 35%	30	103.8	9.5	0.6	3.8
Koolileib / Seemneseplik	40/20	139.8	2.0	4.5	24.2
PRIA piim, R 2.5% / maitsevesi	250	145.0	6.3	7.5	14.3
Toores köögivili /lillkapsas porgand/	100	36.0	0.5	0.4	8.0
Toidukord kokku		815.4	26.5	21.4	115.0
		Energia (s)	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesiku
Perioodi keskmine toidukord		823.0	28.0	27.5	118.0
10 päeva keskmine põhitaitainete vajadus		850.0	28.3	26.6	122.2
lubatud erinevuse määr +/- 10 päeva keskmisena		65.0	2.4	5.3	5.3
võrdluses soovitusliku normiga		-27.0	-0.3	0.9	-4.2
Menüü ja toidu energiahulga arvestuse koostas: HTG peakokk Heli Põder					
e-post: htg@toidutorn.ee					
Allergeenide kohta saab infot peakokk Helilt telefon 53941461					

[Näita kõik](#) ^[3]

Viimati muudetud:

2019-11-12 14:17

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

Links

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

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

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