

## Koolilõuna toiduenergia ja toitainetesisaldus 3kooliaste 2022a.

**Teisipäev 19.04.2022a.**

	kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
<b>1.Kalakotletid(haug) küpsetatud</b>	80g/2tk	9,12	10,8	9,84	173
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	150g	3,5	3,4	23,7	136
<b>3.Tomati-kurgisalat, õli</b>	75g	0,5	3,8	5,7	58
4.Tee suhkruga	200/15g	0,04	0,01	15,1	63
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	2,22	3,09	17,28	106
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	1,025	0,25	9,15	44

**Kolmapäev 20.04.2022a.**

<b>1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline</b>	300g/3	15,2	7,1	22	216
<b>2. Tarretis,mahlajoogist</b>	150g	3,525	0,02	36,3	162
3.Vahukoorega 35-38%	30g	0,7	9,5	5,3	109
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	4,2	5,4	11,7	110
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	1,5	0,6	10,4	52

**Neljapäev 21.04.2022a.**

<b>1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)</b>	150g	15,9	26,2	3,5	317
2.Keedetud kartul rasvata	150g	2,9	0,1	26,1	115
<b>3.Värskekapsasalat õlikastmega</b>	<b>75g</b>	0,75	3	7,95	65
4.Valio keefir,Gefilus	200ml	5,6	4,4	22	152
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	2,05	0,5	18,3	88
6.Sai,Kirde	20g	1,74	0,54	9,7	52
<b>7.Banaan,koorega(0,61)</b>	<b>190g</b>	<b>1,52</b>	<b>0,38</b>	<b>29,07</b>	<b>128</b>

**Reede 22.04.2022a.**

<b>1.Kanapasta juustuga ( toidukoor R 20%)</b>	300g	30,4	20,9	41,2	475
2.Apelsinimahla jook	200ml	0,26	0,02	20,8	84
3.Sai,Kirde	20g	1,74	0,54	9,7	52
4.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	1,025	0,25	9,15	44

**Koolivaheaeg  
25.04.22a. kuni 01.05.2022a.**



