

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 02.05-05.05.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	300	210.52	9.58	8.43	25.44
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		866.82	28.43	29.72	124.46

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	300	416.56	18.05	16.48	49.71
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Hiinakapsalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
Sidrunivesi	125	0.98	0.05	0.02	0.22
Pria piim	125	66.25	3.75	3.13	6.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		815.86	31.92	25.97	117.20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	300	233.85	11.67	14.25	16.39
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
Kokku		830.11	30.86	26.05	120.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilapiafilee	60	131.57	11.82	9.45	0.01
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Soe köögiviljalisand	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandisalat jõhvikatega	50	25.61	0.44	1.21	3.87
Kakao	100	94.63	3.06	2.63	14.18
Pria keefir	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		815.00	31.25	24.86	119.20

Nädala keskmine:		832	30.6	26.7	120.3
10 päeva keskmine:		830.14	30.05	26.57	120.30

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.