

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 03.04-07.04.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Karrine kana - juustukaste | 150 | 205.84 | 12.90 | 13.43 | 9.02 |
| Keedetud täisterapasta | 90 | 157.43 | 4.68 | 4.28 | 23.40 |
| Keedetud tatar | 90 | 107.31 | 3.75 | 1.26 | 20.88 |
| Hiinakapsa - aedviljasalat | 50 | 21.56 | 0.57 | 1.11 | 2.57 |
| Porgandi ja kaalikasalat | 50 | 17.42 | 0.50 | 0.18 | 4.08 |
| Hibiskuse-pärnaõietee | 125 | 25.31 | 0.00 | 0.00 | 6.24 |
| Pria piim | 125 | 66.25 | 3.75 | 3.13 | 6.00 |
| Must seemneleib | 15 | 46.95 | 1.37 | 1.52 | 6.96 |
| Rukkileib | 35 | 82.95 | 3.47 | 0.28 | 16.73 |
| Südamesepik | 25 | 69.00 | 2.35 | 0.50 | 13.75 |
| Oun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 841.82 | 33.87 | 26.07 | 119.59 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hapukapsaborš veiselihaga | 250 | 137.42 | 9.19 | 5.75 | 12.90 |
| Hapukoor | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Mannapuding | 150 | 294.99 | 5.28 | 13.27 | 38.51 |
| Vaarika-maasika toormoos | 40 | 59.41 | 0.24 | 0.08 | 14.59 |
| Pria piim | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| Must seemneleib | 15 | 46.95 | 1.37 | 1.52 | 6.96 |
| Rukkileib | 35 | 82.95 | 3.47 | 0.28 | 16.73 |
| Südamesepik | 25 | 69.00 | 2.35 | 0.50 | 13.75 |
| Värske porgandi viilud | 100 | 33.7 | 1 | 0.4 | 7.7 |
| Kokku | | 824.31 | 27.66 | 27.55 | 118.7 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Makaronid hakklihaga | 250 | 424.76 | 15.06 | 18.14 | 49.86 |
| Tomatikaste | 60 | 31.65 | 0.45 | 1.63 | 4.01 |
| Peedisalat valge redisega | 50 | 25.55 | 0.70 | 1.08 | 3.44 |
| Kapsasalat porgandiga | 50 | 13.89 | 0.52 | 0.13 | 3.17 |
| Sidrunivesi | 125 | 0.98 | 0.05 | 0.02 | 0.22 |
| Pria jogurt | 125 | 75.68 | 3.36 | 2.57 | 10.01 |
| Must seemneleib | 15 | 46.95 | 1.37 | 1.52 | 6.96 |
| 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 | | 813.6 | 27.71 | 26.26 | 118.75 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hernesupp sealihaga | 300 | 328.30 | 13.73 | 18.36 | 29.67 |
| Ouna - kirsni mannaeht | 100 | 140.19 | 1.41 | 0.13 | 33.11 |
| Pria piim | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Must seemneleib | 15 | 46.95 | 1.37 | 1.52 | 6.96 |
| Rukkileib | 35 | 82.95 | 3.47 | 0.28 | 16.73 |
| Südamesepik | 25 | 69.00 | 2.35 | 0.50 | 13.75 |
| Värske kaalikas | 100 | 30.60 | 1.00 | 0.30 | 7.30 |
| Kokku | | 830.49 | 30.82 | 27.34 | 119.52 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga | 65 | 125.67 | 12.16 | 7.17 | 3.28 |
| Tar - tar kaste | 65 | 61.01 | 1.76 | 4.84 | 2.54 |
| Kartulipuder | 90 | 113.32 | 2.78 | 2.41 | 20.66 |
| Keedetud riis | 90 | 116.44 | 2.27 | 0.98 | 24.57 |
| Porgandisalat jõhvikatega | 50 | 36.65 | 0.44 | 2.46 | 3.87 |
| Punasekapsasalat | 50 | 34.61 | 0.81 | 2.35 | 3.11 |
| Ounamahajook | 125 | 48.00 | 0.09 | 0.09 | 11.70 |
| Pria Keefir | 125 | 65.00 | 4.00 | 3.13 | 5.25 |
| Must seemneleib | 15 | 46.95 | 1.37 | 1.52 | 6.96 |
| 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 | | 841.80 | 31.88 | 26.12 | 123.01 |

| | | | | | |
|--------------------|--|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | | 830 | 30.4 | 26.7 | 119.9 |
| 10 päeva keskmine: | | 834.13 | 29.90 | 26.87 | 120.79 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.