

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 04.09-08.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	300	449.02	18.23	17.71	55.41
Keefiri - koorekaste ürtidega	60	52.91	1.86	3.96	2.63
Porgandi ja ananassisalad	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalat värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värsked karusmarjad	100	35.60	0.90	0.40	8.80
	Kokku	893.83	33.78	30.41	125.83

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestrone veiselihaga	300	233.32	11.54	14.51	15.23
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Maasikasmuuti	200	210.33	4.76	3.54	39.69
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värsked porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	823.09	30.62	28.01	114.58

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunikintsuliha lillkapsaga	50/100	161.18	14.15	9.23	6.77
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiris	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Peedi-kurgi-porgandisalad	100	52.97	1.27	2.24	7.41
Maitsevesi apelsini ja mündiga	150	11.25	0.53	0.12	2.55
Pria kamajook	150	118.07	5.04	3.57	16.68
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	816.47	33.85	19.52	130.90

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp kohapeal valmistatud frikadellidega	300	323.44	14.29	20.04	21.56
Piimakissell	150	185.97	3.68	3.00	35.90
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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
Värsked paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
	Kokku	838.01	30.74	29.29	114.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaguljašš	150	180.88	8.08	10.13	14.52
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Aurutatud brokoli	50	24.18	1.53	1.17	2.68
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Sidruni-laimi jäättee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
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	817.79	29.77	22.54	127.42

Nädala keskmine:		837.84	31.75	25.95	122.54
10 päeva keskmine:					

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.