

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 08.05-12.05.2017 SMUUTIPÄEVAD Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Magushapu sealihakaste	150	237.36	11.58	16.44	11.50
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		855.83	31.33	26.89	125.89

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	300	200.98	9.15	9.32	21.33
Mustika-kamasmuuti	200	208.89	6.61	4.08	37.80
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		814.87	31.72	23.58	123.08

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuliroog	300	354.64	17.78	13.40	43.04
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Toorpeedisalat õunaga	50	24.71	0.45	0.63	4.81
Kapsasalat värske tomatiga	50	26.47	0.49	1.85	2.40
Maitsevesi apelsini ja mündiga	100	7.50	0.36	0.08	1.70
Kirsi - jogurtismuuti odrajahuga	100	84.44	2.64	1.77	14.68
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	35	96.60	3.29	0.70	19.25
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		829.54	30.88	26.04	122.78

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	312.95	13.94	16.9	27.28
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Ahjuõunasmuuti	200	173.35	3.45	2.83	34.00
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		856.55	30.49	30.34	118.50

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	60	174.82	8.45	12.05	8.04
Hapukoorekaste	60	83.64	0.81	6.96	4.66
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Porgandi - laimisalat	50	26.00	0.50	1.19	3.92
Marja - jogurtismuuti	100	70.80	2.61	1.92	11.03
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		858.41	28.37	29.91	121.50

Nädala keskmine:	843.04	30.56	27.35	122.35
10 päeva keskmine:	837	30.6	27.0	121.3

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.