

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 11.09-15.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.90	7.98
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hiiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
	Kokku	807.55	32.40	23.70	119.07

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	258.86	9.73	16.57	19.01
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värskel lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
	Kokku	856.91	34.25	30.11	114.82

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	300	514.31	15.97	21.36	64.65
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	915.05	28.54	31.45	131.67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	300	213.33	10.41	12.64	15.47
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	835.50	27.59	29.78	116.80

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	60/60	209.12	12.61	17.02	1.88
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hapukapsa-aedviljasalat	50	31.02	0.58	1.61	3.71
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	896.25	32.96	29.89	127.63

Nädala keskmine:		862.25	31.15	28.99	122.00
10 päeva keskmine:		850.04	31.45	27.47	122.27

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.