

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 15.05-19.05.2017 SMUUTIPÄEVAD Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	186.55	9.04	13.43	7.97
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Keedetud täisterapasta	90	157.43	4.68	4.28	23.40
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Kapsa-apelsinisalad	50	29.78	0.56	1.58	3.82
Kirsi - jogurtismuuti	100	73.84	2.46	1.73	12.24
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Melon	100	27.00	0.60	0.10	6.20
Kokku		850.01	30.13	27.06	122.19

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	300	252.27	12.95	15.58	16.72
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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		821.65	31.76	27.08	115.71

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-lillkapsahautis	150	161.18	14.15	9.23	6.77
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Peedisalat küüslauguga	100	84.72	1.69	4.70	9.13
Kamasmuuti	100	85.26	3.43	2.36	12.79
Pria piim	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		785.11	32.03	21.25	120.21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp kohapeal valmistatud frikadellidega	300	323.44	14.29	20.04	21.56
Mangosmuuti	200	149.57	4.79	3.70	25.05
Rõstitud kaerahelbed	10	48.94	1.46	1.55	7.71
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Kokku		867.95	31.39	30.41	118.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	60	116.00	11.23	6.62	3.03
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Valge redise ja porru salat hapukoorega	50	21.32	0.69	1.41	1.85
Vitamiinisalad	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		807.50	30.06	21.44	126.23

Nädala keskmine:		826.44	31.07	25.45	120.63
10 päeva keskmine:		835	30.8	26.4	121.5

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.