

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 17.04-21.04.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaguljašš	150	180.88	8.08	10.13	14.52
Keedetud täisterariis	90	106.99	1.98	1.23	20.60
Keedetud makaronid õliga	90	132.20	3.28	3.04	22.52
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värsketomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Onamahlajook	125	48.00	0.09	0.09	11.70
Pria piim	125	66.25	3.75	3.13	6.00
Must seemneleib	45	140.85	4.10	4.55	20.88
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		837.29	25.39	26.37	124.98

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolinik veiselihaga	250	231.11	8.39	12.08	23.50
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-keefiritarretis	180	160.80	6.94	2.47	27.75
Maasikakaste	40	37.41	0.24	0.03	9.15
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	35	96.60	3.29	0.70	19.25
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		823.11	30.66	25.94	119.41

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskkapsa - hakklihahautis	200	274.64	9.92	22.28	10.71
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Toorpeedisalat õunaga	50	24.71	0.45	0.63	4.81
Valge redis - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Puuvilja mahlajook	125	32.40	0.24	0.00	7.85
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
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
Kokku		846.91	28.51	30.17	121.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemetega	250	301.90	13.62	15.36	28.73
Leivasupp	150	213.44	6.18	0.52	45.95
Hapukoor	40	81.60	1.12	8.00	1.44
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
Värsk kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
Kokku		851.04	30.12	27.38	123.6

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	60	65.05	12.33	1.51	0.43
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Ahjujuurvil	90	148.29	1.82	9.24	15.66
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgandi ja ananassisalat	50	29.41	0.45	1.21	4.78
Kummeli-apelsinitee	125	25.31	0.00	0.00	6.24
Pria piim	125	66.25	3.75	3.13	6.00
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
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		814.30	31.48	26.18	116.98

Nädala keskmine:		834.53	29.23	27.21	121.21
10 päeva keskmine:		839	29.8	26.9	122.5

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.