

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Kummeli-apelsiniitee	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	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		799.16	32.07	21.37	122.69

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	300.81	11.59	15.69	29.71
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	150	294.99	5.28	13.27	38.51
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		875	27.53	36.43	111.77

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	509.71	18.07	21.77	59.84
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Pria jogurt	150	90.81	4.03	3.09	12.01
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		930.9	32.01	32.28	129.69

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	300	233.85	11.67	14.25	16.39
Kaneeline õuna-astepajukissell	150	133.94	0.25	0.30	32.66
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
Kokku		850.55	28.27	33.3	112.94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	60	116.00	11.23	6.62	3.03
Värske tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31.75	0.72	1.65	4.14
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		845.55	32.17	24.49	127.36

Nädala keskmine:	860.23	30.41	29.57	120.89
10 päeva keskmine:	861	30.8	29.3	121.4

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.