

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 22.05-26.05.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	206.95	10.35	12.46	13.79
Keedetud täisterapasta	80	115.38	3.64	2.53	18.20
Keedetud tatar	80	95.39	3.33	1.12	18.56
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peedisalat õliga	90	80.37	1.51	4.68	8.22
Puuvilja mahlajook	125	32.40	0.24	0.00	7.85
Pria keefir	125	65.00	4.00	3.13	5.25
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		854.60	31.59	26.80	123.75

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	300	250.79	7.18	14.62	23.84
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
Must seemneleib	45	140.85	4.10	4.55	20.88
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
Kokku		839.19	28.52	26.44	124.03

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	300	514.31	15.97	21.36	64.65
Porgandi ja ananassisalat	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalat värskel kurgiga	50	19.97	0.53	1.10	2.47
Kummeli-apelsinitee	125	25.31	0.00	0.00	6.24
Pria piim	125	66.25	3.75	3.13	6.00
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		873.77	27.59	28.41	129.09

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	11.94	51.4
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	60	174.38	14.64	12.7	0.68
Hapukoore - mädarõikakaste	60	67.29	0.7	5.6	3.87
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Ounamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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		843.73	31.75	28.73	118.12
Nädala keskmine:		849.36	29.41	28.03	122.36
10 päeva keskmine:		837.90	30.24	26.74	121.50

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti adressilt tartu.masingu@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.