

Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 24.04-28.04.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	193.05	9.14	13.96	8.36
Keedetud täisterapasta	90	129.80	4.10	2.85	20.48
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Porgandisalat punase redisega	50	23.88	0.50	1.17	3.43
Kapsasalat värskel kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemneseegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		824.08	29.92	27.18	117.58
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- riisisupp veiselihaga	250	224.17	10.85	8.19	27.45
Maasika-jogurtidessert	130	276.51	3.15	15.29	31.30
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	45	106.65	4.46	0.36	21.51
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		798.38	24.57	26.55	116.92
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	250	238.82	11.74	12.9	20.99
Bechamell kaste (valge kaste)	60	42.28	2.04	1.42	5.45
Hapukapsa-peedi-porgandi-õunasalat seer	60	43.53	0.97	2.83	3.84
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	27.33	0.64	1.39	3.62
Kakao	200	189.26	6.12	5.26	28.36
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		821.71	30.32	27.10	117.06
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta-kalasupp	250	187.04	11.33	8.60	16.79
Šokolaadikook	100	253.47	4.54	8.2	38.97
Pria jogurt	200	121.09	5.38	4.11	16.02
Must seemneleib	35	109.55	3.19	3.54	16.24
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värskel kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		853.69	31.25	25.53	125.80
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanapoolkoib	100	93.45	10.98	5.39	0.25
Karrikaste	80	80.67	1.52	6.12	5.18
Kuskuss köögiviljadega	80	110.95	2.78	4.5	15.4
Keedetud kartulid	80	83.22	2.13	0.11	18.93
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Kaalikasalat rosinaga	50	47.91	0.54	1.65	8.32
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
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
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		843.76	31.40	26.09	123.97
Nädala keskmine:		828.33	29.49	26.49	120.27
10 päeva keskmine:		831.43	29.36	26.85	120.74

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
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.