

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 29.05-02.06.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	205.84	12.90	13.43	9.02
Keedetud täisterapasta	90	157.43	4.68	4.28	23.40
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Hibiskuse-pärnaõietee	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	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		841.82	33.87	26.07	119.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	150	294.99	5.28	13.27	38.51
Vaarika-maasika toormoos	40	59.41	0.24	0.08	14.59
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
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		872.57	25.72	34.15	118.32

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	424.76	15.06	18.14	49.86
Tomatikaste	60	31.65	0.45	1.63	4.01
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsasalat porgandiga	50	13.89	0.52	0.13	3.17
Sidrunivesi	125	0.98	0.05	0.02	0.22
Pria jogurt	125	75.68	3.36	2.57	10.01
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		813.6	27.71	26.26	118.75

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	194.88	9.73	11.88	13.66
Rabarberi-maasikakissell	200	181.73	0.40	0.04	44.69
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
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		817.21	24.52	28.91	117.52

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	65	125.67	12.16	7.17	3.28
Tar - tar kaste	65	61.01	1.76	4.84	2.54
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Ounamahlajook	125	48.00	0.09	0.09	11.70
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		841.80	31.88	26.12	123.01

Nädala keskmine:		837.40	28.74	28.30	119.44
------------------	--	--------	-------	-------	--------

10 päeva keskmine: 838 29.5 27.5 120.5

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.