

## Gümnaasiumi koolilõuna nädalamenüü 05.06-09.06.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hapukapsasalat roheline sibulaga	50	30.54	0.53	1.12	4.74
Porgandisalat hernestega	50	19.11	0.61	0.20	4.33
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		828.86	26.91	26.02	125.40

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Pirniaia kook	80	223.41	3.66	9.25	31.70
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		826.95	30.77	26.68	118.17

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealihaga leemes	150	180.67	11.71	12.12	7.76
Ahjukartul	90	122.22	2.31	3.72	20.57
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Tee suhkruga	125	25.31	0.00	0.00	6.24
Pria piim	125	66.25	3.75	3.13	6.00
Must seemneleib	35	109.55	3.19	3.54	16.24
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		837.13	32.8	24.98	124.22

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestrone veiselihaga	250	190.40	9.19	11.74	12.90
Kohupiimavaht	100	186.13	6.49	7.21	22.95
Mahlakissell	120	140.10	0.11	0.09	34.36
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		881.72	31.46	27.99	127.35

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Kuskuss köögiviljadega	90	124.82	3.13	5.07	17.32
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Porgandisalat punase rediseiga	50	23.88	0.50	1.17	3.43
Õunamahlajook	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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		812.28	30.95	26.78	115.31

Nädala keskmine:		837.39	30.58	26.49	122.09
------------------	--	--------	-------	-------	--------

10 päeva keskmine: 837 29.7 27.4 120.8

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.