

## XL- lõuna nädalamenüü 04.09-08.09.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	400	598.69	24.31	23.62	73.88
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.10	6.60	4.38
Porgandi ja ananassisalad	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalad värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värsked karusmarjad	100	35.60	0.90	0.40	8.80
	Kokku	1161.23	45.02	42.06	155.92

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad	120	417.95	33.7	31.2	1.35
Hapukoorekaste	100	148.48	1.31	12.21	8.75
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Peedisalat küüslaugu ja õliga	100	81.86	2.09	3.24	11.25
Maasikasmuuti	150	157.75	3.57	2.66	29.77
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värsked porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
	Kokku	1396.78	62.09	59.09	158.26

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-liilkapsahautis	200	214.90	18.87	12.31	9.02
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Peedi-kurgi-porgandisalad	100	52.97	1.27	2.24	7.41
Maitsevesi apelsini ja mündiga	150	11.25	0.53	0.12	2.55
Kamajook	250	196.78	8.40	5.95	27.81
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	972.94	42.46	25.11	149.51

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha - riisipall	120	331.19	14.81	22.47	17.26
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70.46	3.41	2.37	9.09
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Hiina kapsa ja värsked aedviljasalat õliga	100	40.13	1.21	2.49	3.72
Piimakissell	150	185.97	3.68	3.00	35.90
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värsked paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
	Kokku	1235.00	44.63	39.93	177.30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaguljašš	200	241.18	10.78	13.50	19.36
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Aurutatud brokoli	50	24.18	1.53	1.17	2.68
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria keefir	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun	100	40	0.2	0.4	9.9
	Kokku	951.79	36.35	28.49	141.52

Nädala keskmine: 1143.55 46.11 38.94 156.5  
 10 päeva keskmine:

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.