

XL - lõuna nädalamenüü 11.09-15.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	243.65	15.22	15.86	10.64
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hiinakapsasalat värskete tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		960.39	40.52	30.89	133.29

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuli vormiroog	400	535.82	23.77	20.35	67.01
Piimakaste basiilikuga	100	114.18	3.53	7.60	8.34
Kohupiimakreem	130	245.31	12.79	8.13	29.95
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	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
Värskelillkapsas	100	21.8	1.6	0.2	4.6
Kokku		1288.11	56.81	45.38	167.52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	400	685.75	21.29	28.48	86.20
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		1168.93	37.79	41.68	163.09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud heik	120	264.17	21.47	14.55	12.24
Hapukoore - sinepikaste	100	119.26	1.58	9.97	6.09
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redise ja porgandisalat kapsa ja õliga	100	70.36	1.03	5.71	4.77
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
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	82.8	2.82	0.6	16.5
Värskel porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		1381.09	51.51	51.95	181.64

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100/100	348.53	21.02	28.36	3.14
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
Hapukapsa-aedviljasalat	50	31.02	0.58	1.61	3.71
Porgandisalat jöhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		1157.34	46.71	44.19	147.59

Nädala keskmine:	1191.17	46.67	42.82	158.62
10 päeva keskmine:	1167	46.4	40.9	157.6

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 kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.