

## XL-lõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2017

### Tartu Hebert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	200	259.54	18.66	15.40	12.29
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Kummeli-apelsinitee	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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		957.99	40.68	28.41	138.34

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja liilkapsavorm sealihaga	400	408.47	17.86	19.92	42.44
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
Punasekapsa - paprikasalat	100	46.06	1.61	2.20	5.95
Mannapuding	150	294.99	5.28	13.27	38.51
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
Kokku		1236.90	43.77	52.15	153.51

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	400	679.62	24.09	29.03	79.78
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge rediseaga	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Pria jogurt	250	151.36	6.72	5.14	20.02
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	42.9	0.7	0.6	9.4
Kokku		1203.07	41.7	43.22	163.64

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	120	245.43	26.34	15.70	0.03
Karrikaste	100	100.84	1.89	7.65	6.48
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kaneeline õuna-astepajukissell	150	133.94	0.25	0.30	32.66
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		1173.80	50.66	43.85	148.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	100	193.33	18.71	11.03	5.05
Värske tilliga hapukoorekaste	100	94.54	3.14	6.56	5.78
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31.75	0.72	1.65	4.14
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Ounamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	83	2.8	0.6	16.5
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		1043	44.9	34.9	140.9

Nädala keskmine: 1122.93 44.33 40.5 148.87  
 10 päeva keskmine: 1157.05 45.5 41.66 153.75

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.