

XL-lõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2017

SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekastet	200	306.90	11.31	21.13	18.90
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Hapukapsasalat roheline sibulaga	50	30.54	0.53	1.12	4.74
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Ounamahlajook	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		1003.65	34.52	36.79	137.70

Teisipäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	120	349.65	16.90	24.09	16.08
Kodujuustu - peedikaste	100	111.50	7.28	6.87	2.77
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redise - porgandisalat	100	44.71	1.08	2.27	6.13
Aprikoosikreem linaseemnetega	150	139.68	5.88	2.44	24.61
Maasika toormoos	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		1264.33	52.75	45.48	163.59

Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealihaga leemes	200	209.39	3.02	12.66	10.34
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Punapeedi - rohelinehermesalat	100	93.40	2.14	5.23	9.97
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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	82.8	2.82	0.6	16.5
Suvikõrvits ja minitomat	100	18.95	1.05	0.21	3.45
Kokku		1033.43	33.23	32.68	142.51

Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heijifilee tsukiini ja tomatiga	100	148.54	16.21	8.81	1.28
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.10	6.60	4.38
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
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	62.6	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
Eesti õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		1057.48	43.60	34.42	146.69

Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada seente ja hapukoorega	200	217.62	24.83	9.54	8.36
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kuskuss köögiviljadega	100	138.69	3.48	5.63	19.25
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
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	43	0.7	0.6	9.4
Kokku		962.01	48.74	30.33	126.91

Nädala keskmine: 1064.18 42.57 35.94 143.48  
 10 päeva keskmine: 1093.55 43.45 38.22 146.18

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.