Koolilõuna nädalamenüü 02.05-05.05.2017
Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	250	175.43	7.99	7.03	21.20
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	697.99	20.98	24.93	100.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	250	347.13	15.04	13.74	41.42
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Hiinakapsasalat tilliga	40	17.08	0.65	1.12	1.32
Kaalika selleri - õunasalat	40	14.23	0.34	0.12	3.42
Sidrunivesi	100	0.78	0.04	0.02	0.18
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	667.83	25.84	21.74	95.37

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Köögiviljasupp sealihaga	250	194.88	9.73	11.88	13.66
Kakaokissell	130	175.64	3.86	3.29	31.91
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
	Kokku	683.36	25.46	22.28	97.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilaapiafilee	50	109.64	9.85	7.87	0.01
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Soe köögiviljalisand	40	12.28	1.22	0.14	2.14
Porgandisalat jõhvikatega	40	20.49	0.35	0.97	3.10
Kakao	100	94.63	3.06	2.63	14.18
Pria keefir	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	666.34	25.65	20.61	96.80

Nädala keskmine:	679	24.5	22.4	97.4
10 päeva keskmine:	681.99	24.58	22.90	96.74

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.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop