

## Koolilõuna nädalamenüü 02.10-06.10.2017 SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! Tartu Herbert Masingu Kool

<b>Esmaspäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Valgekalafilee koorekastmes	150	204.45	17.19	11.06	9.41
Herne-kartulipuder	75	79.01	2.41	3.05	11.08
Keedetud täisterariis	75	89.16	1.65	1.02	17.17
Porgandisalat astelpajumarijadega	40	28.92	0.38	1.84	3.24
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>695.18</b>	<b>28.99</b>	<b>21.06</b>	<b>98.87</b>

<b>Teisipäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rassolnik veiselihaga	250	271.31	12.19	14.88	23.50
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Vaarika-sõstratarretis	130	121.82	2.15	0.21	28.53
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
<b>Kokku</b>		<b>675.07</b>	<b>22.31</b>	<b>26.4</b>	<b>89.95</b>

<b>Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskkepasa - hakklihahautis	150	205.98	7.44	16.71	8.03
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Toorpeedisalat õunaga	80	39.53	0.71	1.01	7.69
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
<b>Kokku</b>		<b>648.77</b>	<b>19.38</b>	<b>21.8</b>	<b>98.44</b>

<b>Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kukesupp seesamiseemnetega	250	313.80	15.71	15.75	28.73
Õuna - kirsii manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värsk kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
<b>Kokku</b>		<b>707.94</b>	<b>27.4</b>	<b>21.2</b>	<b>104.27</b>

<b>Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL!</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hautatud kalkuniliha	80	86.73	16.44	2.02	0.58
Peedi-hapukoorekaste	50	45.08	1.31	3.69	1.73
Ahjujuurvili	75	123.57	1.52	7.70	13.05
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Kirju punasekapsasalat	40	20.28	0.46	1.11	2.56
Porgandi-aprikoosisalat rosinatega ja õliga	40	53.23	0.65	2.17	8.38
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
<b>Kokku</b>		<b>667.63</b>	<b>28.80</b>	<b>20.67</b>	<b>94.19</b>

Nädala keskmine:  
10 päeva keskmine:

678.92	25.38	22.22	97.14
675	25.5	21.8	96.0

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.