

## Koolilõuna nädalamenüü 03.04-07.04.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	205.84	12.90	13.43	9.02
Keedetud täisterapasta	75	131.19	3.90	3.57	19.50
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandi ja kaalikasalat	40	13.94	0.40	0.14	3.26
Hibiskuse-pärnaõietee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>706.49</b>	<b>29.10</b>	<b>23.88</b>	<b>95.41</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	137.42	9.19	5.75	12.90
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	120	235.99	4.22	10.62	30.81
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
<b>Kokku</b>		<b>698.11</b>	<b>25.03</b>	<b>24.68</b>	<b>96.17</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroniid hakklühaga	250	424.76	15.06	18.14	49.86
Tomatikaste	50	26.37	0.38	1.36	3.34
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsasalat porgandiga	40	11.11	0.42	0.10	2.54
Sidrunivesi	100	0.78	0.04	0.02	0.18
Pria jogurt	100	60.54	2.69	2.06	8.01
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>Kokku</b>		<b>720.01</b>	<b>24.32</b>	<b>24.85</b>	<b>101.68</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	273.59	11.44	15.30	24.72
Ouna - kirs mannavaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
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
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
<b>Kokku</b>		<b>684.18</b>	<b>24.63</b>	<b>22.65</b>	<b>99.14</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	50	96.67	9.35	5.51	2.53
Tar - tar kaste	50	46.93	1.35	3.72	1.95
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat jöhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Punasekapsasalat	40	27.69	0.65	1.88	2.49
Ounamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>Kokku</b>		<b>674.13</b>	<b>24.82</b>	<b>21.30</b>	<b>98.64</b>

Nädala keskmine:  
10 päeva keskmine:

697	25.6	23.5	98.2
693.66	25.04	23.53	97.82

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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.