

Koolilõuna nädalamenüü 04.09-08.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	250	374.18	15.19	14.76	46.18
Keefiri - koorekaste ürtidega	50	44.09	1.55	3.30	2.19
Porgandi ja ananassisalad	40	16.46	0.36	0.17	3.82
Kapsasalat värskel kurgiga	40	23.04	0.43	1.68	1.98
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värsked karusmarjad	100	35.60	0.90	0.40	8.80
	Kokku	680.09	25.78	24.21	93.81

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestrone veiselihaga	250	194.43	9.62	12.09	12.69
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Maasikasmuuti	160	168.26	3.81	2.83	31.76
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	646.84	23.88	22.44	89.53

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunikintsuliha lillkapsaga	50/100	161.18	14.15	9.23	6.77
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Peedi-kurgi-porgandisalad	80	42.37	1.02	1.79	5.93
Maitsevesi apelsini ja mündiga	100	7.50	0.36	0.08	1.70
Pria kamajook	100	78.71	3.36	2.38	11.12
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
	Kokku	645.98	28.08	16.76	99.80

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp kohapeal valmistatud frikadellidega	250	269.53	11.91	16.7	17.97
Piimakissell	130	161.17	3.19	2.60	31.11
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värskel paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
	Kokku	716.21	25.47	25.17	98.09

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaguljašš	150	180.88	8.08	10.13	14.52
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Aurutatud brokoli	40	19.34	1.22	0.94	2.14
Vitamiinisalad	40	8.71	0.35	0.09	1.92
Sidruni-laimi jäätel	100	21.80	0.08	0.03	5.34
Pria keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
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	666.70	24.95	20.27	99.15

Nädala keskmine:		671.17	25.63	21.77	96.07
10 päeva keskmine:					

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.