

Koolilõuna nädalamenüü 05.06-09.06.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Kodune hakklihakaste | 150 | 214.22 | 7.86 | 16.61 | 8.92 |
| Keedetud riis | 75 | 97.04 | 1.89 | 0.81 | 20.48 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Hapukapsasalat roheline sibulaga | 40 | 24.43 | 0.42 | 0.90 | 3.80 |
| Porgandisalat hernestega | 40 | 15.29 | 0.49 | 0.16 | 3.46 |
| Puuvilja mahlajook | 100 | 25.92 | 0.19 | 0.00 | 6.28 |
| 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 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | 696.81 | 22.48 | 24.38 | 100.21 | |
| Teispäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
| Kalaseljanka | 250 | 205.49 | 10.70 | 6.07 | 27.05 |
| Hapukoor | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Pirniaia kook | 70 | 195.49 | 3.21 | 8.10 | 27.74 |
| 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 |
| Kokku | 691.78 | 25.96 | 23.39 | 96.46 | |
| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
| Köögiviljad sealihaga leemes | 150 | 180.67 | 11.71 | 12.12 | 7.76 |
| Ahjukartul | 75 | 101.85 | 1.93 | 3.10 | 17.14 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Peedisalat jogurtiga | 40 | 17.56 | 0.70 | 0.17 | 3.30 |
| Tomati - kurgilõigud | 40 | 5.50 | 0.26 | 0.06 | 1.10 |
| Tee suhkruga | 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 | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Apelsin | 100 | 43.10 | 1.10 | 0.10 | 10.20 |
| Kokku | 672.75 | 27.54 | 21.21 | 96.59 | |
| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
| Minestrone veiselihaga | 250 | 190.40 | 9.19 | 11.74 | 12.90 |
| Kohupiimavaht | 60 | 111.68 | 3.89 | 4.32 | 13.77 |
| Mahlakissell | 100 | 116.75 | 0.09 | 0.08 | 28.63 |
| 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 porgandi viilud | 100 | 33.7 | 1 | 0.4 | 7.7 |
| Kokku | 692.32 | 24.95 | 23.46 | 97.01 | |
| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
| Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 102.26 | 10.97 | 6.54 | 0.01 |
| Koorekaste tilliga | 50 | 54.15 | 0.71 | 4.55 | 2.75 |
| Kuskuss köögiviljadega | 75 | 104.02 | 2.61 | 4.22 | 14.44 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Hiinakapsasalat paprikaga | 40 | 22.34 | 0.65 | 1.52 | 1.82 |
| Porgandisalat punase redisega | 40 | 19.10 | 0.40 | 0.94 | 2.74 |
| Ounamahlajook | 100 | 38.40 | 0.07 | 0.07 | 9.36 |
| Pria keefir | 100 | 52.00 | 3.20 | 2.50 | 4.20 |
| 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 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | 685.78 | 26.99 | 23.03 | 95.63 | |
| Nädala keskmine: | | | | | |
| | | 687.89 | 25.59 | 23.09 | 97.18 |
| 10 päeva keskmine: | | 701 | 25.3 | 24.2 | 98.0 |

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.