

Koolilõuna nädalamenüü 09.10-13.10.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	214.53	11.54	15.28	8.36
Keedetud täisterapasta	75	108.17	3.41	2.37	17.06
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	40	23.92	0.36	1.68	2.23
Valge redise ja porru salat hapukoorega	40	17.06	0.56	1.13	1.48
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		685.13	25.24	24.36	93.35

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238.47	12.85	8.89	27.45
Maasika-jogurtidessert	130	276.51	3.15	15.29	31.30
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		721.93	23.21	26.73	98.75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-ühepajatoit kartuliga	250	302.70	15.54	17.35	23.29
Kurk tilliga	40	4.58	0.27	0.05	0.92
Peedisalat köömnetega	40	19.04	0.70	0.17	3.68
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Kokku		673.77	26.97	24.45	88.90

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta-kalasupp	250	187.04	11.33	8.6	16.79
Riisipuding	60	130.45	1.68	8.16	12.52
Rosinakissell	130	112.22	0.33	0.05	27.37
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
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		641.05	20.49	20.55	95.35

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	93.94	11.7	3.96	2.06
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	70	25.10	1.54	0.27	5.23
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsasalat paprikaga	40	22.34	0.65	1.52	1.82
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	40	36.04	0.59	2.08	3.90
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		609.68	25.18	13.88	97.95

Nädala keskmine:		666.31	24.22	21.99	94.86
10 päeva keskmine:		672.61	24.80	22.11	96.00

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

Joogivesi on iga päev tasuta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.