

Koolilõuna nädalamenüü 11.09-15.09.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.90	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Peedisalat õliga	40	35.72	0.67	2.08	3.65
Puuvilja mahlajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		657.26	26.97	21.09	92.51

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	215.72	8.11	13.81	15.84
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värskel lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
Kokku		738.62	30.72	26.67	96.3

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Kaalikasalat apelsinidega	40	29.10	0.42	1.69	3.55
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	40	21.71	0.53	1.29	2.35
Hibiskuse-pärnaõietee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
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
Kokku		711.10	21.78	25.05	101.56

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	250	177.78	8.67	10.53	12.89
Sepiku - õunavorm	60	201.94	3.60	7.17	30.84
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		643.47	22.45	23.22	88.46

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	50/50	174.27	10.51	14.18	1.57
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hapukapsa-aedviljasalat	40	24.81	0.46	1.29	2.97
Porgandisalat jõhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Õunamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
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		715.06	26.37	23.93	101.89

Nädala keskmine:		693.10	25.66	23.99	96.14
10 päeva keskmine:		682.13	25.64	22.88	96.11

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.