

Koolilõuna nädalamenüü 24.04-28.04.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	193.05	9.14	13.96	8.36
Keedetud täisterapasta	75	108.17	3.41	2.37	17.06
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Porgandisalat punase redisega	40	19.10	0.40	0.94	2.74
Kapsasalat värskel kurgiga	40	23.04	0.43	1.68	1.98
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
Südameseplik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		689.20	25.21	24.84	93.70

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- riisisupp veiselihaga	250	224.17	10.85	8.19	27.45
Maasika-jogurtidessert	120	255.24	2.90	14.11	28.89
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südameseplik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		686.36	20.97	24.86	96.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	250	238.82	11.74	12.9	20.99
Bechamell kaste (valge kaste)	50	35.23	1.70	1.19	4.55
Hapukapsa-peedi-porgandi-õunasalat seemnetega	40	29.02	0.65	1.89	2.56
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	18.22	0.43	0.93	2.41
Kakao	200	189.26	6.12	5.26	28.36
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südameseplik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		684.65	25.62	24.43	93.18

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta-kalassupp	250	187.04	11.33	8.60	16.79
Šokolaadikook	80	202.77	3.63	6.56	31.18
Pria jogurt	150	90.81	4.03	3.09	12.01
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südameseplik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värskel kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		676.33	25.69	21.47	96.33

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanapoolkoib	100	84.95	9.98	4.90	0.22
Karrikaste	50	50.42	0.95	3.83	3.24
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
Kaalikasalat rosinaga	40	38.32	0.43	1.32	6.66
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	25	78.25	2.28	2.53	11.60
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südameseplik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		689.02	25.86	21.50	100.72

Nädala keskmine:		685.11	24.67	23.42	96.06
10 päeva keskmine:		679.04	24.33	22.76	96.67

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
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.