

Koolilõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2017 SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! Tartu Herbert Masingu Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Bolognesekastet | 150 | 230.18 | 8.48 | 15.84 | 14.18 |
| Keedetud spagetid | 75 | 55.05 | 1.52 | 1.74 | 8.17 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Hapukapsasalat roheline sibulaga | 40 | 24.43 | 0.42 | 0.90 | 3.80 |
| Porgandisalat suvikõrvitsaga | 40 | 18.63 | 0.44 | 0.93 | 2.51 |
| Ounamahlajook | 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 | | 686.61 | 22.57 | 25.38 | 95.29 |

| Teispäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Veisehakklihasupp läätsedega | 250 | 178.34 | 13.41 | 7.30 | 15.47 |
| Aprikoosikreem linaseemnetega | 130 | 121.06 | 5.10 | 2.11 | 21.33 |
| Maasika toormoos | 20 | 18.70 | 0.12 | 0.02 | 4.58 |
| 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 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 591.6 | 30.41 | 16.74 | 83.08 |

| Kolmapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljad sealihaga leemes | 150 | 157.04 | 2.26 | 9.49 | 7.76 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Punapeedi - rohelinehernesalat | 80 | 74.72 | 1.71 | 4.18 | 7.97 |
| Kakao | 100 | 94.63 | 3.06 | 2.63 | 14.18 |
| 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 |
| Suvikõrvits ja minitomat | 100 | 18.95 | 1.05 | 0.21 | 3.45 |
| Kokku | | 727.18 | 21.92 | 22.28 | 103.22 |

| Neljapäev - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! | 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 |
| Eesti õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 701.48 | 25.16 | 23.45 | 99.06 |

| Reede - SÜGISVÄRVID TALDRIKUL! | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Sügisene kanapada seente ja hapukoorega | 100 | 108.81 | 12.42 | 4.77 | 4.18 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Kuskuss köögiviljadega | 75 | 104.02 | 2.61 | 4.22 | 14.44 |
| Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga | 40 | 44.34 | 0.38 | 3.35 | 3.75 |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 40 | 14.38 | 0.56 | 0.90 | 1.21 |
| 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 | 25 | 69.00 | 2.35 | 0.50 | 13.75 |
| Ploom | 100 | 42.90 | 0.70 | 0.60 | 9.40 |
| Kokku | | 645.58 | 28.24 | 18.66 | 93.86 |

| | | | | | |
|--------------------|--|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | | 670.49 | 25.66 | 21.30 | 94.90 |
| 10 päeva keskmine: | | 686 | 25.2 | 22.9 | 96.4 |

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.