

## Koolilõuna nädalamenüü 29.05-02.06.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

| Esmaspäev                                     | Kogus, g | Kcal          | Valgud, g    | Rasvad, g    | Süsivesikud, g |
|---|----------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| Karrine kana - juustukaste                    | 150      | 205.84        | 12.90        | 13.43        | 9.02           |
| Keedetud täisterapasta                        | 75       | 131.19        | 3.90         | 3.57         | 19.50          |
| Keedetud tatar                                | 75       | 89.42         | 3.12         | 1.05         | 17.40          |
| Hiinakapsa - aedviljasalat                    | 40       | 17.25         | 0.46         | 0.89         | 2.06           |
| Porgandi ja kaalikasalat                      | 40       | 13.94         | 0.40         | 0.14         | 3.26           |
| Hibiskuse-pärnaõietee                         | 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                                   | 10       | 27.60         | 0.94         | 0.20         | 5.50           |
| Oun   | 100      | 40.30         | 0.20         | 0.36         | 9.90           |
| <b>Kokku</b>                                  |          | <b>706.49</b> | <b>29.10</b> | <b>23.88</b> | <b>95.41</b>   |
| Teispäev                                      | Kogus, g | Kcal          | Valgud, g    | Rasvad, g    | Süsivesikud, g |
| Hapukapsaborš veiselihaga                     | 250      | 250.67        | 9.66         | 13.08        | 24.76          |
| Hapukoor                                      | 10       | 20.40         | 0.28         | 2.00         | 0.36           |
| Mannapuding                                   | 120      | 235.99        | 4.22         | 10.62        | 30.81          |
| Vaarika-maasika toormoos                      | 20       | 29.70         | 0.12         | 0.04         | 7.30           |
| Pria piim                                     | 150      | 79.50         | 4.50         | 3.75         | 7.20           |
| 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           |
| Värske porgandi viilud                        | 100      | 33.7          | 1            | 0.4          | 7.7            |
| <b>Kokku</b>                                  |          | <b>783.77</b> | <b>24.56</b> | <b>31.8</b>  | <b>102.53</b>  |
| Kolmapäev                                     | Kogus, g | Kcal          | Valgud, g    | Rasvad, g    | Süsivesikud, g |
| Makaronid hakklihaga                          | 250      | 424.76        | 15.06        | 18.14        | 49.86          |
| Tomatikaste                                   | 50       | 26.37         | 0.38         | 1.36         | 3.34           |
| Peedisalat valge redisega                     | 40       | 20.44         | 0.56         | 0.87         | 2.75           |
| Kapsasalat porgandiga                         | 40       | 11.11         | 0.42         | 0.10         | 2.54           |
| Sidrunivesi                                   | 100      | 0.78          | 0.04         | 0.02         | 0.18           |
| Pria jogurt                                   | 100      | 60.54         | 2.69         | 2.06         | 8.01           |
| 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          |
| <b>Kokku</b>                                  |          | <b>720.01</b> | <b>24.32</b> | <b>24.85</b> | <b>101.68</b>  |
| Neljapäev                                     | Kogus, g | Kcal          | Valgud, g    | Rasvad, g    | Süsivesikud, g |
| Kõogiviljasupp sealihaga                      | 250      | 194.88        | 9.73         | 11.88        | 13.66          |
| Rabarberi-maasikakissell                      | 150      | 136.29        | 0.30         | 0.03         | 33.52          |
| Vahukoor                                      | 20       | 70.64         | 0.50         | 7.00         | 1.40           |
| Pria piim                                     | 150      | 79.50         | 4.50         | 3.75         | 7.20           |
| 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 kaalikas                               | 100      | 30.6          | 1            | 0.3          | 7.3            |
| <b>Kokku</b>                                  |          | <b>685.16</b> | <b>22.24</b> | <b>25.12</b> | <b>95.37</b>   |
| Reede   | Kogus, g | Kcal          | Valgud, g    | Rasvad, g    | Süsivesikud, g |
| Uleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga | 50       | 96.67         | 9.35         | 5.51         | 2.53           |
| Tar - tar kaste                               | 50       | 46.93         | 1.35         | 3.72         | 1.95           |
| Kartulipuder                                  | 75       | 94.44         | 2.31         | 2.01         | 17.21          |
| Keedetud riis                                 | 75       | 97.04         | 1.89         | 0.81         | 20.48          |
| Porgandisalat jõhvikatega                     | 40       | 29.32         | 0.35         | 1.97         | 3.10           |
| Punasekapsasalat                              | 40       | 27.69         | 0.65         | 1.88         | 2.49           |
| Ounamahlajook                                 | 100      | 38.40         | 0.07         | 0.07         | 9.36           |
| Pria keefir                                   | 100      | 52.00         | 3.20         | 2.50         | 4.20           |
| 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          |
| <b>Kokku</b>                                  |          | <b>674.13</b> | <b>24.82</b> | <b>21.30</b> | <b>98.64</b>   |
| Nädala keskmine:                              |          | 713.91        | 25.00        | 25.39        | 98.73          |
| 10 päeva keskmine:                            |          | 698           | 24.6         | 24.2         | 97.7           |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.