

Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215.69	8.01	16.60	9.07
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	748.74	23.64	22.38	115.86
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	300	248.50	14.62	10.29	25.02
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjakissell	150	135.36	0.45	0.17	33.19
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
	Kokku	778.87	25.01	28.17	108.49
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakoib	100	169.90	19.97	9.81	0.45
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hiiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Porgandi - valge redisesalat	50	33.93	0.48	2.62	2.69
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69	2.35	0.5	13.75
	Kokku	859.42	39.79	25.74	120.25
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	200.36	10.82	9.59	18.96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	20	143.20	0.15	16.03	0.28
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Jõulu kohupiimamaius	150	286.59	11.73	9.45	36.50
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
	Kokku	989.38	35.61	40.98	120.75
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	197.65	11.84	11.49	12.39
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Porgandi ja apelsinisalad	50	28.08	0.53	1.16	4.44
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	25	78	2.3	2.5	11.6
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.2	11.95
Südamesepik	25	69	2.35	0.5	13.75
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
	Kokku	787.49	25.45	21.79	125.16
Nädala keskmine:		832.78	29.9	27.81	118.1
10 päeva keskmine:		844.04	30.23	26.99	122.02

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee. Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool



