

**Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017**
**Tartu Herbert Masingu Kool**

| <b>Esmaspäev</b>                     | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakklihakaste                        | 150             | 215.69      | 8.01             | 16.60            | 9.07                  |
| Keedetud kartulid                    | 75              | 78.02       | 2.00             | 0.11             | 17.75                 |
| Keedetud tatar                       | 75              | 89.42       | 3.12             | 1.05             | 17.40                 |
| Hapukapsasalat porgandiga            | 40              | 19.12       | 0.42             | 0.88             | 2.45                  |
| Peedisalat                           | 40              | 17.20       | 0.64             | 0.08             | 3.48                  |
| 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                            | 25              | 59.25       | 2.48             | 0.20             | 11.95                 |
| Südamesepik                          | 10              | 27.60       | 0.94             | 0.20             | 5.50                  |
| Õun                                  | 100             | 40.30       | 0.20             | 0.36             | 9.90                  |
|                                      | Kokku           | 641.07      | 19.96            | 21.53            | 94.32                 |
| <b>Teisipäev</b>                     | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga | 250             | 207.08      | 12.19            | 8.58             | 20.85                 |
| Hapukoor                             | 10              | 20.40       | 0.28             | 2.00             | 0.36                  |
| Marjakissell                         | 130             | 117.31      | 0.39             | 0.15             | 28.76                 |
| Vahukoor                             | 20              | 70.64       | 0.50             | 7.00             | 1.40                  |
| Pria piimatooted                     | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| 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                 |
|                                      | Kokku           | 626.19      | 20.53            | 20.75            | 91.3                  |
| <b>Kolmapäev</b>                     | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Ahjus küpsetatud kanakoib            | 60              | 101.94      | 11.98            | 5.88             | 0.27                  |
| Külm hapukoorekaste                  | 50              | 46.49       | 1.40             | 3.75             | 1.85                  |
| Kartulipuder                         | 75              | 94.44       | 2.31             | 2.01             | 17.21                 |
| Kuskuss keedetud                     | 75              | 141.25      | 4.80             | 1.50             | 27.34                 |
| Hiiinakapsasalat tilliga             | 40              | 17.08       | 0.65             | 1.12             | 1.32                  |
| Porgandi - valge redisesalat         | 40              | 27.15       | 0.38             | 2.09             | 2.15                  |
| Puuvilja mahlajook                   | 150             | 38.88       | 0.29             | 0.00             | 9.43                  |
| Pria piimatooted                     | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Rukkileib                            | 25              | 59.25       | 2.48             | 0.2              | 11.95                 |
| Südamesepik                          | 15              | 41.4        | 1.41             | 0.3              | 8.25                  |
|                                      | Kokku           | 672.67      | 27.91            | 19.28            | 99.64                 |
| <b>Neljapäev</b>                     | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Köögiviljapüreesupp sealihaga        | 250             | 166.97      | 9.02             | 7.99             | 15.80                 |
| Kõrvitsaseemned, röstitud            | 5               | 28.70       | 1.22             | 2.28             | 1.03                  |
| Värske õli-basiiliku kaste           | 5               | 35.80       | 0.04             | 4.01             | 0.07                  |
| Röstitud sepikukuubikud              | 20              | 86.94       | 2.96             | 0.63             | 17.33                 |
| Jõulu kohupiimamaius                 | 130             | 248.37      | 10.17            | 8.19             | 31.63                 |
| Pria piimatooted                     | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| 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                  |
| Värviline paprika                    | 100             | 29.05       | 1.10             | 0.20             | 6.90                  |
|                                      | Kokku           | 729.63      | 29.28            | 25.22            | 97.16                 |
| <b>Reede</b>                         | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Koorene kalakaste tomatiga           | 150             | 197.65      | 11.84            | 11.49            | 12.39                 |
| Keedetud kartulid                    | 75              | 78.02       | 2.00             | 0.11             | 17.75                 |
| Keedetud riis                        | 75              | 97.04       | 1.89             | 0.81             | 20.48                 |
| Kapsa - peedisalat õuntega           | 40              | 45.60       | 0.41             | 3.69             | 3.22                  |
| Porgandi ja apelsinisalad            | 40              | 22.46       | 0.42             | 0.93             | 3.55                  |
| Õunamahlajook                        | 150             | 57.60       | 0.11             | 0.11             | 14.04                 |
| Pria piimatooted                     | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Must seemneleib                      | 20              | 63          | 1.8              | 2.0              | 9.3                   |
| Rukkileib                            | 25              | 59.25       | 2.48             | 0.2              | 11.95                 |
| Südamesepik                          | 10              | 27.6        | 0.94             | 0.2              | 5.5                   |
| Mandariin                            | 100             | 30.6        | 0.7              | 0.1              | 7.1                   |
|                                      | Kokku           | 678.41      | 22.6             | 19.65            | 105.25                |
|                                      |                 |             |                  |                  |                       |
| Nädala keskmine:                     |                 | 669.59      | 24.06            | 21.28            | 97.54                 |
| 10 päeva keskmine:                   |                 | 688.7       | 24.82            | 21.78            | 100.11                |

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool



