

**Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017**
**Taimetoit**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukoore-sibulakaste	150	196.31	2.79	16.74	9.59
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
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 piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	886.13	26.58	28.99	133.43
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Borš lihata	300	100.28	2.50	3.36	16.23
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 piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
	Kokku	765.1	20.37	27.55	112.06
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Aurutatud brokoli	100	48.36	3.06	2.34	5.35
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Kuskuss keedetud	100	188.33	6.40	2.00	36.45
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 piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
	<b>Kokku</b>	<b>903.75</b>	<b>31.31</b>	<b>25.05</b>	<b>143.45</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp	300	144.82	4.13	5.67	20.79
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	130	248.37	10.17	8.19	31.63
Pria piim	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
	Kokku	1030.08	34.83	42.11	130.08
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	113.30	6.93	6.09	5.55
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Porgandi ja apelsinisalat	50	28.08	0.53	1.16	4.44
Õnamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	20	63	1.8	2.0	9.3
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1
	Kokku	866.48	29.57	22.4	136.74

Nädala keskmine:

890.31      28.53      29.22      131.15

10 päeva keskmine:

886.01      27.64      27.42      134.47

 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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool

Koolisöökla juhataja Signe Torop

