

Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017
XL Lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	287.59	10.68	22.14	12.09
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	977.41	34.47	34.38	135.93
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha ubade, maisi ja vähese tšilliga	200	347.30	20.82	22.73	16.38
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Punasekapsasalat	100	71.35	1.40	5.17	5.78
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
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakoib	120	203.88	23.96	11.77	0.53
Külm hapukoorekaste	100	92.98	2.80	7.51	3.70
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
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	1096.46	53.33	37.49	140.12
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	200	256.44	3.26	15.49	18.02
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kaalikasalat apelsinidega	100	72.75	1.06	4.23	8.88
Jõulu kohupiimamaius	150	286.59	11.73	9.45	36.50
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	1201.86	37.58	38.76	169.73
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	200	263.53	15.78	15.31	16.51
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
Õunamahlajook	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	1016.71	38.42	31.62	147.7
Nädala keskmine:		1121.49	41.7	39.72	151.32
10 päeva keskmine:		1118.54	41.13	39.11	152.72

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat 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.

Tartu Herbert Masingu Kool

Koolisöökla juhataja

Signe Torop