

Koolilõuna nädalamenüü 27.11-01.12.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	177.19	14.90	9.58	8.16
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Porgandisalat astelpajumarjadega	40	28.92	0.38	1.84	3.24
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	679.98	26.66	16.48	108.63
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	249.51	11.65	14.84	18.59
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Vaarika-sõstratarretis	130	124.09	2.71	0.21	28.53
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
	Kokku	701.26	22.36	32.23	83.28
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	130	127.18	9.88	6.72	7.08
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	623.76	23.57	13.62	104.45
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	250	313.80	15.71	15.75	28.73
Maasikakissell	120	83.34	0.21	0.03	20.51
Vaniljekohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.2	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värsk kapsas	100	23.9	1.1	0.2	5.4
	Kokku	646.96	26.69	19.66	92.39
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha magushapus kastmes	150	192.88	17.65	6.66	13.74
Ahjujuurvili	75	123.57	1.52	7.70	13.05
Kirju punasekapsasalat	40	20.28	0.46	1.11	2.56
Porgandisalat pirniga	40	14.92	0.30	0.15	3.56
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	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	673	28.2	19.1	97.5
Nädala keskmine:		664.98	25.5	20.21	97.24
10 päeva keskmine:		696.7	25.8	21.34	100.86

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

