

Koolilõuna nädalamenüü 27.11-01.12.2017

XL Lõuna

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	200	272.60	22.92	14.74	12.55
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Porgandisalat astelpajumarjadega	50	36.15	0.48	2.30	4.05
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	1016.51	45.21	29.08	146.80
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kapsasalat värskel kurgiga	100	57.59	1.07	4.19	4.95
Vaarika-sõstratarretis	150	143.19	3.13	0.24	32.92
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
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
	Kokku	1117.34	44.59	40.99	147.29
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	200	195.66	15.19	10.33	10.89
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
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
	Kokku	913.44	39.43	23.58	139.55
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	233.10	11.26	16.06	10.72
Bechamell (valge kaste)	100	100.39	3.78	2.36	16.18
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Hiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	100	40.13	1.21	2.49	3.72
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
Pria piim	250	132.5	7.5	6.25	12
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
Värskel kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha magushapus kastmes	200	257.17	23.53	8.88	18.31
Ahjujuurvili	100	164.77	2.03	10.27	17.40
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgandisalat pirniga	50	18.65	0.37	0.19	4.45
Kummeli-apelsinittee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim	250	133	7.5	6.3	12.0
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
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
Nädala keskmine:		1029.26	43.11	31.25	146.84

Täpset 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