

Koolilõuna nädalamenüü 04.12-08.12.2017

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	202.18	11.45	14.05	7.99
Keedetud täisterapasta	90	129.80	4.10	2.85	20.48
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Aedviljasalat	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Valge redise ja porru salat	50	21.32	0.69	1.41	1.85
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	787.64	29.09	24.90	113.84
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	300	286.17	15.42	10.67	32.94
Marja-jogurtidessert	150	319.04	3.63	17.64	36.11
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	45	106.65	4.46	0.36	21.51
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	949.86	30.99	32.90	134.19
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukoorekaste	60	83.64	0.81	6.96	4.66
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	50	45.05	0.73	2.59	4.88
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	805.1	28.54	20.88	127.19
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	300	216.55	14.19	10.07	17.94
Õuna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.20
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	35	109.55	3.19	3.54	16.24
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Värske paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	Kokku	706.31	28.56	17.43	111.06
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	300	553.84	20.67	23.59	64.27
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	1027.63	35.58	34.74	143.43
Nädala keskmine:		855	30.6	26.2	125.9
10 päeva keskmine:		858.79	31.23	26.74	125.17
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.					
Tartu Herbert Masingu Kool	Koolisöökla juhataja		Signe Torop		

