

Koolilõuna nädalamenüü 04.12-08.12.2017
Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150	202.18	11.45	14.05	7.99
Keedetud täisterapasta	75	108.17	3.41	2.37	17.06
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Aedviljasalat	40	23.92	0.36	1.68	2.23
Valge redise ja porru salat	40	17.06	0.56	1.13	1.48
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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	704.08	26.06	24.15	97.63
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238.47	12.85	8.89	27.45
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	811.42	25.06	30.60	110.53
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukoorekaste	50	69.70	0.67	5.80	3.89
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiiinakapsasalat paprikaga	40	22.34	0.65	1.52	1.82
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	40	36.04	0.59	2.08	3.90
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	666.56	24.4	18.27	102.28
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95
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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.2	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	Kokku	589.47	23.34	14.87	92.72
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	385.45	17.25	14.24	46.93
Kapsasalat meloniga	40	22.49	0.41	1.47	2.30
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	767.51	29.08	23.50	110.26
Nädala keskmine:		708	25.6	22.3	102.7
10 päeva keskmine:		686.39	25.54	21.24	99.96
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		

