

## Koolilõuna nädalamenüü 15.01-19.01.2018

### Taimetoit

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Karrikaste	150	111.95	3.67	7.27	8.35
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hiiinakapsa - aedviljasalat	50	21.56	0.57	1.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22.31	0.63	1.17	2.95
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	<b>Kokku</b>	<b>815.99</b>	<b>25.86</b>	<b>21.13</b>	<b>134.24</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Taimne borš	300	173.73	3.60	6.64	26.64
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Valge redis	100	15.7	1	0.1	3.5
	<b>Kokku</b>	<b>868.3</b>	<b>24.93</b>	<b>32.2</b>	<b>122.79</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaromid porgandi ja varsselleriga	300	397.17	9.52	11.75	63.81
Tomatikaste	100	60.32	1.35	2.66	8.31
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25.65	0.47	1.83	2.31
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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
Melon	100	27	0.6	0.1	6.2
	<b>Kokku</b>	<b>927.27</b>	<b>28</b>	<b>27.33</b>	<b>144.75</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapäreesupp	300	179.45	4.19	9.05	22.76
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
	<b>Kokku</b>	<b>877.54</b>	<b>30.66</b>	<b>30.80</b>	<b>123.84</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Porgand - hernes piimakastmes	150	147.38	3.90	9.42	13.58
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
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
Oun	100	40	0.2	0.4	9.9
	<b>Kokku</b>	<b>879.46</b>	<b>26.45</b>	<b>23.87</b>	<b>143.73</b>
<b>Nädala keskmine:</b>		<b>873.71</b>	<b>27.18</b>	<b>27.07</b>	<b>133.87</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>870.3</b>	<b>29.53</b>	<b>25.68</b>	<b>132.6</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil [tartu.masingu@daily.ee](mailto: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

