

## Koolilõuna nädalamenüü 22.01-26.01.2018

### Tartu Herbert Masingu Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	40	11.84	0.37	0.29	2.03
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	<b>Kokku</b>	<b>698.18</b>	<b>16.26</b>	<b>20.56</b>	<b>101.19</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veiselihasupp läätsedega	250	197.84	13.31	9.55	15.47
Kakaokissell	130	175.64	3.86	3.29	31.91
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	<b>Kokku</b>	<b>594.37</b>	<b>23.85</b>	<b>15.81</b>	<b>90.42</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapada hapukoorega	150	162.07	18.59	7.13	6.14
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat õunte ja selleriga	40	44.34	0.38	3.35	3.75
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	29.16	0.73	1.95	2.45
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	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
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	<b>Kokku</b>	<b>655</b>	<b>29.75</b>	<b>16.28</b>	<b>99.73</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marja-mannavaht	100	105.30	1.23	0.19	25.04
Piim	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	<b>Kokku</b>	<b>602.03</b>	<b>21.63</b>	<b>15.34</b>	<b>96.05</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihatortilla	190	504.79	18.89	25.93	49.32
Külm jogurtikaste -ürtidega	50	44.08	1.58	2.93	2.95
Kapsa- ja tomatisalat õliga	40	27.29	0.42	2.08	2.12
Porgandisalat apelsinidega	40	29.90	0.42	1.72	3.65
Roheline tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	<b>Kokku</b>	<b>875</b>	<b>28.3</b>	<b>36.7</b>	<b>110.6</b>

Nädala keskmine: 684.95 23.96 20.93 99.6  
 10 päeva keskmine: 690.09 24.32 22.5 98.34

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [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

