

## Koolilõuna nädalamenüü 22.01-26.01.2018

### XL lõuna

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomatine sealihakaste	200	302.49	4.24	17.70	14.57
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
<b>Kokku</b>		<b>985.42</b>	<b>27.61</b>	<b>32.34</b>	<b>131.51</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss	80	233.10	11.26	16.06	10.72
Kodujuustu - peedikaste	100	111.50	7.28	6.87	2.77
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redis - porgandisalat	100	44.71	1.08	2.27	6.13
Kakaokissell	130	175.64	3.86	3.29	31.91
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
<b>Kokku</b>		<b>970.75</b>	<b>47.42</b>	<b>27.63</b>	<b>135.98</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	200	216.10	24.79	9.51	8.19
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga	50	55.43	0.48	4.18	4.68
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	36.45	0.91	2.43	3.07
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>Kokku</b>		<b>970.75</b>	<b>47.42</b>	<b>27.63</b>	<b>135.98</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Küpsetatud heigifilee tsukiini ja tomatiga	80	118.84	12.97	7.05	1.02
Külm jogurti- värske kurgikaste	100	50.12	2.58	1.91	5.76
Ahjukartulid ürtidega	200	303.03	5.69	10.46	48.23
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	100	40.32	1.05	2.21	4.94
Mustsõstra-mannavaht	100	105.3	1.23	0.19	25.04
Piim	100	53	3	2.5	4.8
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
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
<b>Kokku</b>		<b>1050.75</b>	<b>42.65</b>	<b>34.47</b>	<b>147.41</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihatortilla	270	717.34	26.84	36.85	70.09
Külm jogurtikaste -ürtidega	100	88.17	3.15	5.86	5.91
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34.11	0.53	2.60	2.65
Porgandisalat apelsinidega	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Roheline tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria keefir, R 2.5 %	250	130	8.0	6.3	10.5
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
<b>Kokku</b>		<b>1327.37</b>	<b>47.97</b>	<b>57.97</b>	<b>156.56</b>
<b>10 päeva keskmine:</b>		<b>1079.58</b>	<b>41.38</b>	<b>37.88</b>	<b>144.6</b>

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