Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2018
Gümnaasium

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hakklihapilaff	300	514.31	15.97	21.36	64.65
Hapukoor	40	81.60	1.12	8.00	1.44
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	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	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
	Kokku	952.20	26.26	37.16	130.82
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	258.86	9.73	16.57	19.01
Kohupiimavaht kakaoga	130	176.46	20.25	1.91	18.52
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
	Kokku	752.62	40.07	23.36	97.03
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.9	7.98
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	19.06	0.71	1.14	1.71
Porgandisalat hernestega	50	19.11	0.61	0.20	4.33
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	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
	Kokku	816.19	30.19	20.24	131.4
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhesupp aedviljadega	300	115.17	3.69	0.42	25.40
Sepiku - õunavorm	130	437.53	7.81	15.53	66.82
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	917.41	25.49	24.78	151.02
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	200	215.04	4.05	10.35	10.53
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
	Kokku	904.47	25.59	22.65	134.63
Nädala keskmine:		869	29.5	25.6	129.0
10 päeva keskmine:		838.08	28.93	26.03	122.8

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.e
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop

e