Koolilõuna nädalamenüü 02.05-04.05.2018 Fitlapi nädal

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kolmapäev, Fitlapi pastaretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Tomatine kanapasta	280	410.36	23.44	18.39	36.06
Värske kapsas tilliga	50	21.62	0.62	1.11	2.82
Porgandi ja kaalikasalat rukolaga	50	25.17	0.51	1.17	3.71
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
	Kokku	839.35	33.96	25.81	117.98
Neljapäev, Fitlapi supiretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	300	220.31	18.58	5.43	26.50
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
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	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	823.84	31.80	26.15	118.81
Reede, Fitlapi joogiretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Värskekapsa-sealihahautis	200	250.36	4.05	14.34	10.53
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Peedisalat	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Keefirikokteil maasikate ja päevalilleseemnetega	150	115.51	5.33	6.59	9.26
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
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
	Kokku	880.84	23.87	26.13	123.66
Nädala keskmine:		848.01	29.88	26.03	120.15
10 päeva keskmine:		847	28.9	27.0	121.6

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop