

Gümnaasium

Esmaspäev, Urmas Klaasi pastaretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	452.65	25.86	19.78	40.58
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Hiiinakapsasalat tilliga	50	18.57	0.77	1.14	1.55
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun, apelsin, banaan	100	72.85	0.93	0.27	17.18
	Kokku	860.70	36.84	27.74	115.14
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Porgandisalat päevaliliseemnetega	50	52.29	1.13	3.41	5.00
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Õlikaste salatile	10	71.63	0.02	8.00	0.21
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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
	Kokku	894.31	33.69	29.45	127.10
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	180	211.73	10.72	14.95	9.37
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Valge- ja punasekapsasalat	50	27.23	0.60	1.59	3.13
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	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	815.13	26.84	26.51	121.19
Neljapäev, Urmas Klaasi lemmiksupp	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300	296.95	14.29	17.04	21.56
Vanilje-kooretarretis	130	237.79	5.84	9.43	32.16
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
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	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
	Kokku	889.13	30.83	31.69	121.38
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	80	164.83	17.41	10.30	0.78
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud kurkumiriis	90	122.65	2.43	1.03	25.83
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Peedi-kurgi-porgandisalat	50	26.48	0.64	1.12	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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47	2.0	0.2	9.6
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	843.08	31.81	27.9	119.22
Nädala keskmine:		860.47	32	28.66	120.81

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