

**Tartu Herbert Masingu Kool**

<b>Esmaspäev, Urmas Klaasi pastaretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapasta	250	377.21	21.55	16.48	33.81
Kaalika-jõhvikasalat	40	29.56	0.35	2.12	2.83
Hiinakapsasalat tilliga	40	14.86	0.62	0.92	1.24
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun, apelsin, banaan	100	72.85	0.93	0.27	17.18
	Kokku	687.85	29.48	21.59	93.30
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Keedetud kartulid	75	78.02	2	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat päevalilleseemnetega	40	41.83	0.91	2.73	4.00
Valge redise - kurgisalat	40	5.51	0.34	0.04	1.19
Olikaste salatile	5	35.82	0.01	4.00	0.10
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värske porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
	Kokku	696.30	27.26	21.48	101.45
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Porgandi - valge redisesalat	40	29.58	0.38	2.09	2.75
Valge- ja punasekapsasalat	40	21.79	0.48	1.28	2.50
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	10	23.7	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	650.92	20.97	21.66	96.37
<b>Neljapäev, Urmas Klaasi lemmiksupp</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	120	219.50	5.39	8.70	29.68
Vaarika - mustsõstra toormoos	20	30.59	0.15	0.06	7.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
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	712.15	25.20	25.07	97.59
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	60	123.62	13.06	7.72	0.59
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Kapsasalat punase redisega	40	24.32	0.54	1.30	3.10
Peedi-kurgi-porgandisalat	40	21.19	0.51	0.90	2.96
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	20	47	2.0	0.2	9.6
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	677.42	24.34	21.78	98.74
Nädala keskmine:		684.93	25.45	22.31	97.49
10 päeva keskmine:		692.76	25.05	22.24	97.92

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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.