

Koolilõuna nädalamenüü 21.05-25.05.2018
Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrikaste	150	161.28	3.97	11.82	10.37
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Hliinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31.14	0.63	2.17	2.95
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		894.29	26.05	29.41	135.25
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taimne borš	300	173.73	3.60	6.64	26.64
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Kokku		894.5	25.74	31.32	131.06
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatikaste	150	90.48	2.03	3.99	12.46
Keedetud panned	100	132.93	4.08	2.01	24.14
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20.16	0.52	1.11	2.47
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria jogurt	250	151.36	6.72	5.14	20.02
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
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
Kokku		823.87	24.78	17.49	144.77
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilviljapüreesupp	300	179.45	4.19	9.05	22.76
Rõstitud sepikukuubikud	30	130.41	4.44	0.95	25.99
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	30	112.5	2.4	0.18	25.2
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		984.31	32.33	31.82	146.12
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lätsehautis	150	152.24	9.52	1.38	22.96
Värske tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Peedisalat jogurtiga	50	24.43	0.93	0.15	4.85
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Õnamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria keefir, R 2.5 %	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Pirn ja banaan	100	73.1	0.8	0.35	17.45
Kokku		932.2	31.43	14.86	166.78
Nädala keskmine:		905.84	28.07	24.98	144.8
10 päeva keskmine:		907.56	29.88	26.05	140.45

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

