Koolilõuna nädalamenüü 26.03-30.03.2018
Gümnaasium

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Tomatine sealihakaste	180	272.24	3.81	15.93	13.11
Keedetud spagetid	90	66.06	1.82	2.09	9.80
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
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	892.51	22.39	27.22	126.32
Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156.23	11.72	9.78	6.77
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Peedi - juursellerisalat	100	43.06	1.79	0.51	8.20
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Tomat	100	18.9	0.7	0.21	3.7
	Kokku	850.99	33.96	22.65	129.72
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kanapada hapukoorega	150	279.06	13.21	21.09	9.99
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Pria keefir, R 2.5 %	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	855.20	28.02	30.83	119.65
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kalaseljanka	300	246.59	12.83	7.29	32.46
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Lastepasha	120	175.34	8.63	7.31	18.06
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	40	110.4	3.76	0.8	22
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	843.78	35.24	27.17	115.26
	Kokku	0	0.0	0.0	0.0
Nädala keskmine:		861	29.9	27.0	122.7
10 päeva keskmine:		856.51	30.7	27.0	123.0

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop