

Koolilõuna nädalamenüü 19.03-23.03.2018

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kana mango-karikastmes	150	236.00	14.09	13.95	14.17
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	24.31	0.46	1.69	2.06
Porgandisalat porru ja varsselleriga	40	24.91	0.50	1.74	2.36
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		706.05	25.83	23.28	101.55
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Uhepajatoit kalkunilihaga	150	135.36	11.82	7.55	6.22
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat küüslauguga	80	67.77	1.35	3.76	7.30
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	30	15.90	0.90	0.75	1.44
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Tomat	100	18.9	0.7	0.21	3.7
Kokku		663.17	26.56	17.93	101.47
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	415.74	14.74	18.03	47.88
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Melon ja õun	100	33.65	0.4	0.23	8.05
Kokku		715.4	23.35	24.16	101.83
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	210.72	12.36	12.19	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	70	146.95	5.40	4.60	20.84
Pria piim, R 2.5 %	30	15.90	0.90	0.75	1.44
Must seemneleib	10	31.3	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		703.12	28.12	25.40	92.65
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Lõhepraad	50	129.38	10.29	9.92	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Rohelised herned	20	16.85	1.25	0.10	3.26
Vitamiinialat	60	13.07	0.52	0.14	2.88
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir, R 2.5 %	30	15.60	0.96	0.75	1.26
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55	1.9	0.4	11.0
Õun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Kokku		682	24.8	20.6	102.1
Nädala keskmine:		693.96	25.74	22.27	99.93
10 päeva keskmine:		698.28	25.54	22.91	99.87

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