Koolilõuna nädalamenüü 26.03-30.03.2018
Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	40	11.84	0.37	0.29	2.03
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	40	125.20	3.64	4.04	18.56
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	728.38	17.73	22.62	102.73

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156.23	11.72	9.78	6.77
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Peedi - juursellerisalat	80	34.44	1.43	0.41	6.56
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Tomat	100	18.9	0.7	0.21	3.7
	Kokku	694.57	28.52	19.01	103.98

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kanapada hapukoorega	130	241.85	11.45	18.28	8.66
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Pria keefir, R 2.5 %	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Õun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
	Kokku	685.98	22.36	25.67	94.20

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Lastepasha	130	189.96	9.35	7.92	19.56
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	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	714.29	30.70	23.27	96.07
	Kokku	0	0.0	0.0	0.0
Nädala keskmine:		706	24.8	22.6	99.2
10 päeva keskmine:		699.88	25.3	22.5	99.6

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