

## Koolilõuna nädalamenüü 20.11-24.11.2017

### Tartu Herbert Masingu Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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 värskel kurgiga	40	19.69	0.50	0.87	2.56
Porgandisalat hernestega	40	15.29	0.49	0.16	3.46
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.30	1.16	1.63	5.76

Kokku 746.41 17.39 22.85 107.46

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veiselihasupp läätsedega	250	197.84	13.31	9.55	15.47
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Värskel porgandi viilud	100	33.7	1	0.4	7.7
Kokku		685.70	25.60	17.95	106.59

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapada seente ja hapukoorega	150	163.21	18.63	7.15	6.27
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		683.66	30.78	16.89	104.37

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kohupiimakreem marjadega	120	159.98	6.88	6.76	17.67
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.30	1.16	1.63	5.76
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		672.52	26.95	22.29	92.04

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakkliha tortilla	190	407.76	17.48	16.49	15.84
Külm jogurtikaste -ürtidega	50	44.08	1.58	2.93	2.95
Kapsa- ja tomatosalat õliga	40	27.29	0.42	2.08	2.12
Porgandisalat apelsinidega	40	29.90	0.42	1.72	3.65
Marja - jogurtismuuti	150	106.20	3.92	2.88	16.54
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Must näkileib päevaliliseemnetega	10	42.3	1.16	1.63	5.76
Mandariin	100	30.6	0.7	0.1	7.1

Nädala keskmine: 734.58 26.6 22.28 99.78

10 päeva keskmine: 707 24.95 22.8 98.01

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee).  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.