

Koolilõuna nädalamenüü 30.10-03.11.2017

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	250	374.18	15.19	14.76	46.18
Keefiri - koorekaste ürtidega	50	44.09	1.55	3.30	2.19
Porgandi ja ananassisalad	40	16.46	0.36	0.17	3.82
Kapsasalat värske kurgiga	40	23.04	0.43	1.68	1.98
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	703.65	24.03	22.88	103.39

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestroone veiselihaga	250	194.43	9.62	12.09	12.69
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Maasika-jogurtitarretis	130	140.27	5.27	4.38	19.87
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim					
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värsk porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	636.49	22.84	28.5	74.24

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögivilja vokiroom	150	147.29	10.51	9.32	6.81
Värsk tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Peedi-kurgi-porgandisalat	80	42.37	1.02	1.79	5.93
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	654.93	23.19	18.33	102.82

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	269.53	11.91	16.70	17.97
Leivasupp õuntega	150	151.19	2.35	0.34	34.80
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
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
Värsk paprika	100	28.2	1.1	0.2	6.4
	Kokku	634.53	21.32	21.82	89.37

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Kõrvitsa-valge redise salat	40	18.84	0.34	0.84	2.81
Värsk- ja punasekapsasalat	40	21.79	0.48	1.28	2.50
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
	Kokku	666.30	15.28	17.68	108.06

Nädala keskmine:
10 päeva keskmine:

659	21.3	21.8	95.6
663.37	23.34	21.38	96.13

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee oogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.