

Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hapukapsasalat porgandiga	50	23.90	0.52	1.11	3.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		819.25	26.02	27.11	120.36
Teisipäev - VASTLAPAEV	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp suitsulihaga	300	226.29	7.34	7.97	29.99
Vastlakukkel vahukoorega	80	257.60	4.81	11.92	32.08
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		765.39	21.67	24.16	114.53
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Kuskuss keedetud	90	169.50	5.76	1.80	32.81
Hiiinakapsasalat tilliga	50	21.35	0.81	1.40	1.65
Porgandi - valge redisesalat	50	33.93	0.48	2.62	2.69
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
Kokku		944.01	38.92	29.52	133.94
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Kokku		752.30	28.25	17.34	123.78
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194.26	11.74	11.44	11.61
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Kaalika selleri - õunasalat	50	17.79	0.43	0.15	4.28
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55	1.9	0.4	11.0
Oun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Kokku		818.35	26.34	23.29	129.21
Nädala keskmine:		819.86	28.24	24.28	124.36
10 päeva keskmine:		850.88	29.43	26.88	124.7

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.