

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	150	211.39	12.28	14.96	4.44
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedisalat värskel kurgiga	80	39.37	1.00	1.73	5.11
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.	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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		826.57	31.39	24.14	121.46
Teisipäev "Kanaliha on kerge ja hea"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	162.07	18.59	7.13	6.14
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Kapsa-porgandi salat	50	13.89	0.52	0.13	3.17
Kaalikasalat rosinaga	50	47.91	0.54	1.65	8.32
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		773.20	34.79	15.16	127.36
Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leutasid mulgipudru jõukad Viljandimaalased, keda rahvasuus Mulkideks kutsutakse"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	300	364.37	7.50	12.89	40.00
Hapukurk	40	4.16	0.36	0.08	0.72
Kakao	75	70.97	2.30	1.97	10.64
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Oun	100	40.3	0.2	0.36	9.9
Neljapäev "Oasupp oli alaline külaline vanades kõrtsimenuüdes"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oasupp	300	290.25	15.79	14.07	41.27
Hapukoor	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333.00	10.52	8.73	51.29
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.8	2.82	0.6	16.5
Kokku		1129.64	42.65	38.45	169.38
Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Hautatud hapukapsas	100	76.96	1.16	4.32	8.36
Tee suhkruga	75	28.86	0.00	0.00	7.11
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.	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		949.86	35.39	36.16	123.76
Nädala keskmine:		889.42	32.94	26.95	130.56
10 päeva keskmine:		854.64	30.59	25.62	127.46

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat 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

