

**Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018**
**Lihavaba toit**

| <b>Esmaspäev</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Porgand - hernes piimakastmes | 200             | 196.51        | 5.20             | 12.56            | 18.10                 |
| 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 piim, R 2.5 %            | 250             | 132.50        | 7.50             | 6.25             | 12.00                 |
| Must seemneleib               | 30              | 93.90         | 2.73             | 3.03             | 13.92                 |
| Rukkileib                     | 30              | 71.10         | 2.97             | 0.24             | 14.34                 |
| Südamesepik                   | 20              | 55.20         | 1.88             | 0.40             | 11.00                 |
| Oun                           | 100             | 40.30         | 0.20             | 0.36             | 9.90                  |
| <b>Kokku</b>                  |                 | <b>867.70</b> | <b>28.28</b>     | <b>25.46</b>     | <b>136.40</b>         |
| <b>Teisipäev - VASTLAPÄEV</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Bataadi - hernesupp           | 300             | 172.35        | 4.68             | 6.64             | 25.55                 |
| Vastlakukkel vahukoorega      | 80              | 257.60        | 4.81             | 11.92            | 32.08                 |
| Pria piim, R 2.5 %            | 250             | 132.50        | 7.50             | 6.25             | 12.00                 |
| 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                  |
| <b>Kokku</b>                  |                 | <b>843.95</b> | <b>26.51</b>     | <b>29.08</b>     | <b>122.09</b>         |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Aurutatud brokoli             | 150             | 72.54         | 4.59             | 3.51             | 8.03                  |
| Külm hapukoorekaste           | 100             | 92.98         | 2.80             | 7.51             | 3.70                  |
| Kartulipuder                  | 90              | 113.32        | 2.78             | 2.41             | 20.66                 |
| Kuskuss keedetud              | 90              | 169.50        | 5.76             | 1.80             | 32.81                 |
| Hiinakapsasalat 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 piim, R 2.5 %            | 250             | 132.50        | 7.50             | 6.25             | 12.00                 |
| 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             | 42.2          | 0.4              | 0.4              | 10.6                  |
| <b>Neljapäev</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Köögiviljapäreesupp           | 300             | 144.82        | 4.13             | 5.67             | 20.79                 |
| Kõrvitsaseemned, röstitud     | 5               | 28.70         | 1.22             | 2.28             | 1.03                  |
| Värske õli-basiiliku kaste    | 20              | 143.20        | 0.15             | 16.03            | 0.28                  |
| Röstitud sepikukuubikud       | 20              | 86.94         | 2.96             | 0.63             | 17.33                 |
| Kirsi-jogurtitarretis         | 130             | 156.25        | 4.80             | 4.38             | 24.32                 |
| Pria piim, R 2.5 %            | 250             | 132.5         | 7.5              | 6.25             | 12                    |
| Must seemneleib               | 30              | 93.90         | 2.73             | 3.03             | 13.92                 |
| Rukkileib                     | 30              | 71.1          | 2.97             | 0.24             | 14.34                 |
| Paprika, kapsas, kaalikas     | 100             | 27.44         | 1.06             | 0.24             | 6.36                  |
| <b>Kokku</b>                  |                 | <b>997.34</b> | <b>29.91</b>     | <b>38.93</b>     | <b>135.56</b>         |
| <b>Reede</b>                  | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
| Läätse - oapada               | 150             | 136.47        | 6.36             | 4.76             | 15.25                 |
| 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 keefir, R 2.5 %          | 250             | 130.00        | 8.00             | 6.25             | 10.50                 |
| Must seemneleib               | 30              | 93.90         | 2.73             | 3.03             | 13.92                 |
| Rukkileib                     | 30              | 71.10         | 2.97             | 0.24             | 14.34                 |
| <b>Oun ja pirn</b>            | <b>100</b>      | <b>41.25</b>  | <b>0.3</b>       | <b>0.38</b>      | <b>10.25</b>          |
| <b>Kokku</b>                  |                 | <b>851.66</b> | <b>28.14</b>     | <b>20.92</b>     | <b>138.86</b>         |

Nädala keskmine:

908.87

29.31

28.85

136.77

10 päeva keskmine:

917.77

29.24

29.7

136.5

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tartu.masingu@daily.ee](mailto:tartu.masingu@daily.ee)

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool

Koolisöökla juhataja

Signe Torop

