Daily

Koolilõuna nädalamenüü 02.05-04.05.2018 Fitlapi nädal

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kolmapäev, Fitlapi pastaretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kanapasta	250	366.40	20.93	16.42	32.20
Värske kapsas tilliga	40	17.30	0.49	0.89	2.26
Porgandi ja kaalikasalat rukolaga	40	20.14	0.41	0.93	2.97
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	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
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
	Kokku	699.73	28.42	21.28	98.75
Neljapäev, Fitlapi supiretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	250	183.59	15.49	4.53	22.08
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	678.69	25.70	23.16	94.96
Reede, Fitlapi joogiretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Värskekapsa-sealihahautis	150	187.77	3.03	10.76	7.90
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Peedisalat	80	34.40	1.28	0.16	6.96
Keefirikokteil maasikate ja päevalilleseemnetega	150	115.51	5.33	6.59	9.26
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
	Kokku	723.34	19.83	22.05	101.36
Nädala keskmine:		700.58	24.65	22.16	98.36
10 päeva keskmine:		689	23.7	22.8	97.4

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop