

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Hapukoor	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Aurutatud roheline hernes	40	30.89	2.29	0.18	5.98
Kapsasalat meloniga	40	22.49	0.41	1.47	2.30
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	684.05	22.15	22.80	100.36
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud lillkapsas või ja tilliga	80	62.05	1.5	4.78	4.26
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Peedisalat granaatõuna seemnetega	40	31.38	0.60	1.68	3.60
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	27.39	0.73	1.75	2.45
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	10	23.7	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
	Kokku	720.06	27.21	23.41	101.72
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Hiiinakapsasalat tomatiga	40	20.59	0.60	1.52	1.35
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	18.63	0.44	0.93	2.51
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
	Kokku	691.61	25.40	24.05	96.34
Neljapäev, Angelica Udeküllil supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	165.77	4.91	12.61	8.63
Kohupiima-rukkileiva magustoit	140	310.8	9.82	8.15	47.87
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
	Kokku	695.02	22.37	24.50	95.93
Reede, Angelica Udeküllil praesoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	60	82.18	9.18	4.89	3.56
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Selleri kartulipüree	75	53.66	1.91	0.87	10.02
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	40	25.78	0.65	0.88	3.86
Porgandisalat jõhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	63	1.8	2.0	9.3
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Õun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25

Kokku 675.4 25.5 22.46 98.17

Nädala keskmine: 693.23 24.52 23.45 98.5

10 päeva keskmine: 689.08 24.99 22.88 98

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