

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatikaste	150	94.96	1.29	6.15	9.33
Keedetud täisterapasta	200	349.84	10.40	9.51	52.00
Värske kapsas tilliga	50	21.62	0.62	1.11	2.82
Porgandi ja kaalikasalat rukolaga	50	25.17	0.51	1.17	3.71
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
Kokku		1003.79	30.22	29.33	153.75
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juustusupp roheline herne, kartuli, porgandi ja ka...	300	290.62	13.02	17.15	24.06
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		985.85	33.18	40.12	127.65
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi - aedviljavorm	300	360.00	14.55	18.79	32.27
Peedisalad	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Keefirikokteil maasikate ja päevaliliseemnetega	150	115.51	5.33	6.59	9.26
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
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		912.91	37.21	35.73	111.54
Nädala keskmine:		967.52	33.53	35.06	130.98
10 päeva keskmine:		953.61	32.56	32.67	135.37
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					
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.					
Tartu Herbert Masingu Kool		Koolisöökla juhataja	Signe Torop		