

## Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018

### Tartu Herbert Masingu Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>sivesikud, g</b>
Sealihapilaff	250	413.39	14.69	16.25	52.36
Hapukoore	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kaalika-jõhvikasalat	40	22.50	0.35	1.32	2.83
Kapsa - õunasalat hapukoorega	40	21.71	0.53	1.29	2.35
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	<b>Kokku</b>	<b>731.38</b>	<b>22.80</b>	<b>26.08</b>	<b>103.95</b>

<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>sivesikud, g</b>
Koorene kana-aedviljapasta	250	380.58	23.87	14.57	38.37
Valge redise - jõhvikasalat	40	18.39	0.36	0.86	2.66
Peedisalat idudega	40	23.56	0.70	0.88	3.25
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
	<b>Kokku</b>	<b>673.34</b>	<b>32.30</b>	<b>20.35</b>	<b>91.79</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>sivesikud, g</b>
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
Hiinakapsasalat tomatiga	40	20.59	0.60	1.52	1.35
Porgandisalat hernestega	40	29.41	0.49	1.76	3.46
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	<b>Kokku</b>	<b>695.60</b>	<b>25.81</b>	<b>25.09</b>	<b>94.69</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>sivesikud, g</b>
Lõhesupp aedviljadega	250	132.05	6.54	2.85	21.17
Sepiku - õunavorm	100	336.57	6.00	11.94	51.40
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
	<b>Kokku</b>	<b>683.97</b>	<b>21.84</b>	<b>20.99</b>	<b>104.27</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>sivesikud, g</b>
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
	<b>Kokku</b>	<b>728.71</b>	<b>23.99</b>	<b>25.25</b>	<b>104.38</b>

Nädala keskmine:		702.60	25.35	23.55	99.82
10 päeva keskmine:		698.24	25.41	22.95	100.08

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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.