

Koolilõuna nädalamenüü 05.03-09.03.2018

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	250	374.18	15.19	14.76	46.18
Keefiri - koorekaste ürtidega	50	44.09	1.55	3.30	2.19
Porgandi ja kaalikasalat	40	36.36	0.40	2.54	3.56
Kapsasalat värskel kurgiga	40	23.04	0.43	1.68	1.98
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		718.75	24.66	25.49	100.89
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.28	10.27	3.76	0.36
Karrikaste	50	53.76	1.32	3.94	3.46
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Peedi - kurgi salat	40	32.24	0.56	2.07	2.95
Kapsa- ja tomatisalad õliga	40	16.69	0.42	0.89	2.12
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir, R 2.5 %	30	15.60	0.96	0.75	1.26
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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		666.22	27.19	18.10	101.20
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	202.18	11.45	14.05	7.99
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria keefir, R 2.5 %	50	26.00	1.60	1.25	2.10
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		684.25	25.36	22.64	97.87
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Frikadellisupp	250	269.53	11.91	16.70	17.97
Leivasupp õuntega	150	151.19	2.35	0.34	34.80
Hapukoore	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
Kokku		689.83	23.71	23.32	97.72
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	sivesikud, g
Kala-köögivilja pajaroog	150	147.29	10.51	9.32	6.81
Värskel tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Peedi-kurgi-porgandisalat	80	42.37	1.02	1.79	5.93
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42	0.4	0.4	10.6
Kokku		710.40	26.44	22.24	104.09
Nädala keskmine:		693.89	25.5	22.4	100.4
10 päeva keskmine:					

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.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.