Koolilõuna nädalamenüü 26.03-30.03.2018

XL lõuna

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Tomatine sealihakaste	200	302.49	4.24	17.70	14.57
Keedetud spagetid	100	73.40	2.02	2.33	10.89
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	50	14.80	0.47	0.37	2.53
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	1048.02	29.43	34.36	140.79
Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Hakk - kotlet	80	233.83	10.85	15.96	11.52
Kodujuustu - peedikaste	60	66.90	4.37	4.12	1.66
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Valge redise - porgandisalat	100	44.71	1.08	2.27	6.13
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	1175.83	42.04	38.49	166.91
Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Kanapada hapukoorega	200	372.08	17.62	28.12	13.32
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	1075.56	39.34	42.98	136.48
Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**sivesikud, g**
Küpsetatud heigifilee tsukiini ja tomatiga	80	118.84	12.97	7.05	1.02
Külm jogurti- värske kurgikaste	60	30.07	1.55	1.14	3.45
Ahjukartulid ürtidega	200	303.03	5.69	10.46	48.23
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	100	40.32	1.05	2.21	4.94
Lastepasha	130	189.96	9.35	7.92	19.56
Pria piim, R 2.5 %	250	132.5	7.5	6.25	12
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	1148.85	49.53	40.35	150.46
	Kokku	0	0.0	0.0	0.0
Nädala keskmine:		1112.07	40.09	39.04	148.66
10 päeva keskmine:		1108.34	41.6	38.85	148.99

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.

Tartu Herbert Masingu Kool Koolisöökla juhataja Signe Torop