

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018 - EESTI 100

Tartu Herbert Masingu Kool

Esmaspäev "Atlantilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	130	183.20	10.64	12.96	3.85
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat värske kurgiga	80	39.37	1.00	1.73	5.11
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		623.40	24.04	19.41	88.78
Teisipäev "Kanaliha on kerge ja hea"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	162.07	18.59	7.13	6.14
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Kapsa-porgandi salat	40	11.11	0.42	0.10	2.54
Kaalikasalat rosinaga	40	38.32	0.43	1.32	6.66
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.2	11.95
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Värsk porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		600.08	29.56	12.29	95.47
Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leiutasid mulgipudru jõukad Viljandimaalased, keda rahvasuus Mulkideks kutsutakse"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	250	303.65	6.25	10.74	33.34
Hapukurk	40	4.16	0.36	0.08	0.72
Kakao	75	70.97	2.30	1.97	10.64
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Kokku		683.22	18.24	19.32	97.80
Neljapäev "Oasupp oli alaline külaline vanades kõrtsimenüüdes"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oasupp	250	241.87	13.16	11.72	34.39
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	288.60	9.12	7.57	44.45
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Kamajook	150	127.89	5.15	3.54	19.19
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.6	0.94	0.2	5.5
Kokku		909.56	35.26	29.53	139.31
Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hautatud hapukapsas	80	61.57	0.92	3.46	6.69
Tee suhkruga	75	28.86	0.00	0.00	7.11
Kamajook	75	63.95	2.57	1.77	9.59
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	28	0.9	0.2	5.5
Õun ja pirn	100	41.25	0.3	0.38	10.25
Kokku		842.08	32.29	33.85	104.92
Nädala keskmine:		731.67	27.88	22.88	105.26
10 päeva keskmine:		697.69	25.37	21.34	102.94

Nädala keskmine:

10 päeva keskmine:

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat 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

