

Herbert Masingu kooli koolilõuna menüü 04.09- 08.09 II kooliastmele 10-12 aast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.45	3.70	0.01	
	Karikaste	100	112	2.22	8.20	7.63	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täisteranis	50	61	1.10	0.83	11.44	
	Keedetud toortatar	50	62	1.92	0.77	11.78	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi melissiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kakaojook kaneeliga	100	40	1.37	1.21	5.35	2
	Piim	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Pett, R 0,5 %	25	9	0.85	0.12	1.08	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Pirn	70	32	0.21	0	9.90	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>28.15</b>	<b>24.07</b>	<b>92.00</b>	
Aedviljakarri ubadega (mahe porgand)		150	130	5.16	5.68	16.66	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	181	9.27	5.12	13.06	
	Õuna-kõrvitsakook	100	274	5.28	14.55	30.58	1,2,3
	Piim	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Maitsestamata jogurt, R2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kurgi ja sidruniga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	21	0.11	0.01	5.01	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>712</b>	<b>21.57</b>	<b>23.39</b>	<b>92.78</b>	
Kõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand)		250	158	5.70	6.86	20.20	2
Rõstitud sepiukuubikud		20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	130	9.29	6.92	0.04	
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe) , spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi apelsiniga) (mahe apelsin)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (Mustsõstra mahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	20	10	0.64	0.50	0.84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>742</b>	<b>29.49</b>	<b>26.66</b>	<b>90.03</b>	
Peedi-kikerherne kotlet ( kikerherned)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Hemesupp sealiha (mahe porgand)	250	274	11.44	10.30	30.72	1
	Marija-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	5.53	29.71	1,2
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi jõhvikatega)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	100	12	0	0	2.99	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>659</b>	<b>22.77</b>	<b>19.91</b>	<b>105.41</b>	
Peedisupp munaga (mahe peet, porgand, kartul)		250	191	3.36	11.02	20.08	3
Hapukoore, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9.01	5.72	5.17	1,3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	88	2.13	6.34	6.00	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Tomat, kurk, kaalikas (mahe), rukola	100	22	1.23	0.33	4.20	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi musta sõstraga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi tee	100	12	0	0	2.99	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	192	6.47	2.97	37.58	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>702</b>	<b>27.27</b>	<b>26.71</b>	<b>100.17</b>	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		50	91	3.91	2.33	13.41	1
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>701</b>	<b>25.85</b>	<b>24.15</b>	<b>96.08</b>	

\* Leivatoodete valik sisaldab: Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Riisivahvid, mitmevilja, Kupiec; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Tatragalett, Dr Nature; Must vormileib, Eesti Pagar; Täistera rukkileib, Eesti Pagar; Kaerasepik, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Täistera seemneleib, Eesti Pagar