

| Herbert Masingu kooli koollõuna 06.11- 12.11 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|
| KOOLLÕUNA | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 75 | 10,46 | 3,70 | 0,07 | |
| | Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim) | 100 | 70 | 3,41 | 2,37 | 9,09 | 1;2 |
| | Aurutatud lillkapsas | 50 | 13 | 0,96 | 0,12 | 2,76 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 50 | 63 | 1,18 | 0,69 | 12,55 | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis | 100 | 25 | 1,25 | 0,18 | 5,05 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,10 | 6,06 | 0,47 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Hibiskuse tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5,33 | 2,19 | 34,60 | 1;11;2 |
| | Pirn (mahe) | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| Värske kurk | 100 | 10 | 0,60 | 0,10 | 2,10 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 637 | 26,89 | 18,72 | 92,15 | |
| Aedviljakarri ubadega (mahe punane uba) | | 150 | 152 | 5,28 | 8,33 | 15,87 | 2 |
| KOOLLÕUNA | Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul) | 250 | 113 | 5,27 | 5,13 | 12,06 | |
| | Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, muna) | 80 | 219 | 4,23 | 11,65 | 23,77 | 1;2;3 |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | 150 | 104 | 10,32 | 4,20 | 6,24 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 31 | 0,16 | 0,02 | 7,52 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4,10 | 1,68 | 26,62 | 1;11;2 |
| | Kiivi (mahe) | 70 | 33 | 0,70 | 0,28 | 7,49 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | |
| | TEISIPÄEV KOKKU : | | | 662 | 25,88 | 23,20 | 87,91 |
| Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, kartul) | | 250 | 250 | 6,31 | 15,96 | 18,60 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1;2 |
| KOOLLÕUNA | Ahjus küpsetatud lõhefilee | 50 | 131 | 10,31 | 9,93 | 0,14 | |
| | Koorekaste peterselliga (mahe piim) | 100 | 109 | 1,44 | 9,11 | 5,60 | 1;2 |
| | Aurutatud mais | 50 | 49 | 1,51 | 0,39 | 10,35 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Keedetud kartulid (mahe kartul) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Punane kapsas, paprika, porgand (mahe) , spinat | 100 | 26 | 1,40 | 0,32 | 5,30 | |
| | 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 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mahlajook (mahe mustsõstramahl) | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 45 | 129 | 3,69 | 1,51 | 23,96 | 1;11;2 |
| Melon | 70 | 19 | 0,42 | 0,07 | 4,34 | | |
| Kaalikas (mahe) | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 713 | 25,73 | 28,78 | 90,80 | |
| Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, muna) | | 50 | 83 | 4,56 | 3,86 | 7,70 | 1;2;3 |
| KOOLLÕUNA | Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand) | 250 | 217 | 11,73 | 9,56 | 21,76 | 1 |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | 20 | 0,28 | 2,00 | 0,36 | 2 |
| | Marja-jogurtikreem (mahe jogurt) | 130 | 141 | 4,14 | 6,53 | 16,71 | 1;2 |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Soe piparmündi - marjajook | 150 | 36 | 0,25 | 0,09 | 9,05 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5,33 | 2,19 | 34,60 | 1;11;2 |
| | Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0,50 | 0,20 | 6,00 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 701 | 23,17 | 20,92 | 106,20 | |
| Kõogiviljapüreesupp lihata (mahe porgand, kartul) | | 250 | 158 | 5,70 | 6,86 | 20,20 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | | 20 | 83 | 4,22 | 1,30 | 12,30 | 1;2 |
| KOOLLÕUNA | Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna) | 50 | 90 | 9,02 | 3,72 | 5,23 | 1;3 |
| | Piimakaste basiilikuga (mahe piim) | 100 | 89 | 2,14 | 6,35 | 6,07 | 1;2 |
| | Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1,02 | 0,06 | 3,84 | |
| | Keedetud täistera pasta (mahe) | 50 | 84 | 2,34 | 1,92 | 13,65 | 1;3 |
| | Keedetud läätsed (mahe punased läätsed) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | |
| | Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis | 100 | 29 | 1,00 | 0,32 | 6,75 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5,99 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4,51 | 1,85 | 29,28 | 1;11;2 |
| | Õun (mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | |
| Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | | |
| REEDE KOKKU : | | | 689 | 27,88 | 20,61 | 99,40 | |
| Läätsepikkpoiss (mahe punased läätsed, muna) | | 50 | 91 | 3,92 | 2,33 | 13,51 | 1 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 680 | 25,91 | 22,45 | 95,29 | |

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar