

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Herbert Masingu kooli koolilõuna menüü 11.09- 15.09 II kooliastmele 10-12 aasta							
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,27	2,76	0,35	
	Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3,41	2,37	9,09	1,2
	Ahjukörvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,38	2,48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kurgiga)	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook (Õunamahlahajook) (mahe õunamah)	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)	25	13	0,80	0,62	1,05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	50	145	4,22	2,05	26,14	1,2
	Pirm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		691	27,73	22,55	95,35		
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, kaalikas)	150	109	3,38	5,86	12,80		
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand, veisehakkliha)	250	187	7,50	9,71	17,99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kaerahelbe - õunakröbedik (mahe õun)	80	230	3,26	9,10	36,94	1,2
	Vaniiljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0,83	1,05	1,18	2
	Hapupiim, R 2.5 %	25	13	0,80	0,62	1,05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kaneeliga)	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Soe piparmündi - marjajook	100	24	0,16	0,06	6,03	
	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		
TEISIPÄEV KOKKU :		719	18,85	27,35	104,74		
Lääste-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand, kaalikas, kartul)	250	354	14,17	19,71	31,03	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9,21	8,60	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud täisterapasta	50	87	2,60	2,38	13,00	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1,12	0,25	3,52	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi piparmündiga)	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Roheline tee	100	16	0	0	3,99	
	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*	50	145	4,22	2,05	26,14	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		744	27,44	30,51	91,56		
Porgandi-kikerheme kotlet (porgand, kikerhemes, muna)	50	87	2,99	2,90	11,55	1	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul, porgand)	250	165	10,61	7,90	13,96	
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
	Kohupiimavaht	80	149	5,19	5,76	18,36	2
	Marjakissell	40	29	0,06	0	6,99	
	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
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi musta sõstraga)	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Ingveritee sidruniga	100	18	0,05	0,02	4,42	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5,06	2,46	31,37	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :		669	25,02	18,99	99,84		
Köögiviljassupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand, kaalikas)	250	164	3,07	7,87	21,15		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Aurutatud rohelsed hemed	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Aurutatud riis	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi jõhvikatega)	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Mahlajook (Puuvilja mahlajook) (mahe õunamah)	100	24	0,01	0,01	5,75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	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*	40	116	3,37	1,64	20,91	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Paprika	100	22	1,60	0,20	4,60	
REEDE KOKKU :		719	28,82	28,95	87,92		
Maisi-oakotlet (mahe punane uba, muna)	50	76	2,64	2,31	11,29	3	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		708	25,57	25,67	95,88		

* Leivatoodete valik sisaldab: Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Riisivahvlid, mitmevilja, Kupiec; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Tatraalett, 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