

Herbert Masingu kooli koolilõuna 13.11- 19.11 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar (mahe)	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>655</b>	<b>27,46</b>	<b>20,98</b>	<b>92,23</b>	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, kartul)	150	109	3,38	5,86	12,80		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe porgand, kartul)	250	201	11,86	8,75	18,58	1;3
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3,26	8,04	36,94	1;2
	Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>731</b>	<b>30,43</b>	<b>23,18</b>	<b>101,88</b>	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand, kartul)	250	354	14,17	19,71	31,03	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9,21	8,60	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	100	24	1,30	0,33	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	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>26,56</b>	<b>27,69</b>	<b>81,71</b>	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, muna)	50	60	2,72	0,62	10,20	1	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand)	250	160	8,90	7,63	15,17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Kohupiimavaht	75	140	4,86	5,40	17,21	2
	Marjakissell	75	54	0,12	0,01	13,11	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>644</b>	<b>22,75</b>	<b>16,30</b>	<b>101,81</b>	
Värskekapsasupp läätsedega (mahe kapsas, läätsed)	250	204	5,20	10,51	22,96		
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika (mahe) kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahla)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>656</b>	<b>21,64</b>	<b>22,51</b>	<b>96,36</b>	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna)	50	53	1,42	2,28	7,03	1;2;3	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>25,77</b>	<b>22,13</b>	<b>94,8</b>	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib kükteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar