

Tartu Herbert Masingu koolilõuna menüü 18.09-22.09 II kooliaastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täisteraris (mahe)	50	61	1.10	0.83	11.44	
	Keedetud toortatar (mahe)	50	62	1.92	0.77	11.78	
	Hiinakapsas, peet (mahe), 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	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>667</b>	<b>26.20</b>	<b>23.58</b>	<b>88.11</b>	
	Roheline ratouulle	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Kohupiimakreem maasikatega (mahe)	130	135	11.54	0.98	19.93	2
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>668</b>	<b>30.47</b>	<b>15.86</b>	<b>101.95</b>	
	Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1.72	15.28	13.03	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	50	66	9.71	2.95	0.03	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele (mahe)	10	56	0.10	6.06	0.47	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	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>718</b>	<b>30.07</b>	<b>22.99</b>	<b>98.76</b>	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe)	50	84	3.51	2.08	13.15	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp	250	152	12.13	6.47	12.41	
	Kirsi - jogurtidessert	130	139	6.14	2.71	22.35	2
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>638</b>	<b>26.71</b>	<b>13.25</b>	<b>103.42</b>	
	Brokolipüreesupp	250	185	4.55	11.10	18.69	2
	Röstitud sepikukubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	35	1.45	0.30	7.48	
	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	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>701</b>	<b>23.32</b>	<b>29.33</b>	<b>89.45</b>	
	Kõõgiviljakotlet	50	61	1.28	2.58	8.70	1,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>678</b>	<b>27.35</b>	<b>21</b>	<b>96.34</b>	

\* Leivatoodete valik sisaldab: 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; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar