

Herbert Masingu kooli koolilõuna 20.11- 26.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Koorekaste tilliga (mahe)	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika (mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			665	28,40	25,67	79,31	
Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)		150	104	4,00	4,94	10,34	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga	250	192	7,58	10,16	17,99	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6,14	2,11	31,65	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
TEISIPÄEV KOKKU :			645	20,51	16,98	102,02	
Kõogiviljasupp valgete ubadega (mahe porgand)		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
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	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 pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), 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	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooded (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			672	23,03	22,84	96,56	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe muna)		50	71	3,19	2,06	10,22	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe lillkapsas)	250	147	10,21	6,51	13,06	
	Kirsi - jogurtidessert	120	129	5,67	2,50	20,63	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			686	33,06	15,98	103,28	
Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas)		250	196	5,11	10,69	19,95	2
Röstitud sepikukubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks (mahe)	50	89	9,78	4,56	2,29	1
	Koorekaste tilliga (mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud sibul	50	34	0,87	1,64	4,35	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar (mahe)	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			683	23,34	25,29	94,03	
Kõogiviljakotlet (mahe porgand)		50	53	1,09	2,57	7,01	1;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			670	25,67	21,35	95,04	

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 kukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar