

Tartu Herbert Masingu koolilõuna menüü 25.09- 29.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud odrakruup (mahe)	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>648</b>	<b>25.61</b>	<b>19.94</b>	<b>94.60</b>	
	Suvikõrvitsahautis (mahe)	250	148	4.21	5.58	22.55	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	30	39	0.91	0.75	6.98	2
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>643</b>	<b>22.86</b>	<b>18.54</b>	<b>98.26</b>	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3.69	6.41	14.42	2
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	50	87	2.60	2.38	13.00	1,3
	Keedetud tatar (mahe)	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits (mahe), spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>672</b>	<b>24.48</b>	<b>25.66</b>	<b>88.08</b>	
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp	250	179	9.25	9.30	15.46	4
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	252	2.32	10.06	38.12	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>707</b>	<b>18.70</b>	<b>22.94</b>	<b>107.27</b>	
	Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi 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*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>657</b>	<b>29.96</b>	<b>21.01</b>	<b>88.55</b>	
	Hirsi - porgandikotlet	50	53	1.42	2.28	7.03	1,2;3
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU :</b>			<b>665</b>	<b>24.32</b>	<b>21.62</b>	<b>95.35</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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar