

Herbert Masingu kooli koollõuna 27.11- 03.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	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	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
ESMASPÄEV KOKKU :			688	26,84	21,36	97,79	
	Roheline ratatouille	250	102	6,36	0,73	18,61	9
KOOLLÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed)	250	237	13,65	13,80	15,55	
	Puuviljasalat	130	43	0,55	0,34	10,42	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
TEISIPÄEV KOKKU :			659	32,44	21,48	86,09	
	Köögiviljasupp (mahe porgand)	250	152	3,20	9,21	15,41	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga (mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud tatar (mahe)	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	100	26	1,35	0,25	5,15	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			714	24,86	22,40	105,90	
	Oakotlet (Vegan) (mahe punane uba, muna)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
	Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	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	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			706	17,36	25,81	101,64	
	Minestroone supp (lihata)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
KOOLLÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	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	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			677	22,29	27,09	88,48	
	Maisi- oakotlet (mahe punane uba)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			689	24,76	23,63	95,98	

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