

H.Masingu kooli koollõuna menüü 02.12- 08.12 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kana-lillkapsahautis (mahe porgand)	150	152	13,06	8,59	6,96	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, läätsed)	150	187	8,97	7,92	20,91	2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes (mahe porgand)	100	37	2,02	0,28	7,88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	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 kuni 250	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			654	28,79	18,51	96,05	
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Kapsa - nisikotlet (mahe piim, muna)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Peet, kaalikas, tomat, redis	100	27	1,08	0,20	5,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	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 kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40		
TEISIPÄEV KOKKU :			672	26,45	21,81	95,36	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Roheline ratatouille (mahe suvikõrvits, läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet, mais, valge redis, salatitehede segu (mahe mais)	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	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 piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			678	26,96	23,74	94,48	
KOOLLÕUNA	Hautatud veiseliha (mahe sibul)	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola (mahe mais)	50	21	0,90	0,24	4,22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	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 kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
NELJAPÄEV KOKKU :			705	27,02	23,69	95,97	
KOOLLÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	250	223	13,34	12,90	14,08	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, sibul, kikerherned)	250	246	8,93	13,15	24,37	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)	150	233	4,51	10,68	30,12	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70		
REEDE KOKKU :			737	25,40	29,36	93,43	
NADALA KESKMINNE KOKKU :			689	26,92	23,42	95,06	

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.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com