

| H.Masingu kooli koolilõuna menüü 04.11- 10.11 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes) | 150 | 150 | 9,52 | 9,49 | 6,30 | 2 |
| | Aurutatud lillkapsas (mahe) | 50 | 13 | 0,96 | 0,12 | 2,76 | |
| | Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba) | 150 | 116 | 4,69 | 4,12 | 16,88 | |
| | Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe) | 50 | 63 | 1,18 | 0,69 | 12,55 | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis | 100 | 25 | 1,25 | 0,18 | 5,05 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,12 | 6,09 | 0,24 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe) | 1 | 6 | 0,23 | 0,44 | 0,25 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi (sidrun-kurk) | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Hibiskuse tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4,49 | |
| | Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir) | 50 | 28 | 1,82 | 1,33 | 2,26 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65 | 187 | 5,33 | 2,19 | 34,60 | 1;1;1;2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| Värske kurk | 100 | 10 | 0,60 | 0,10 | 2,10 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 648 | 23,47 | 21,75 | 90,33 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 75 | 10,46 | 3,70 | 0,07 | |
| | Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim) | 100 | 70 | 3,41 | 2,37 | 9,09 | 1;2 |
| | Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne, porgand) | 50 | 87 | 2,99 | 2,90 | 11,55 | 1 |
| | Aurutatud brokoli (mahe) | 50 | 15 | 1,53 | 0,17 | 2,68 | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 50 | 65 | 1,26 | 0,54 | 13,65 | |
| | Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe) | 100 | 48 | 1,80 | 0,40 | 9,98 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,12 | 6,09 | 0,24 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe) | 2 | 11 | 0,46 | 0,87 | 0,50 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi (sidrun) | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Mustsõstramorss | 150 | 80 | 0,41 | 0,15 | 20,07 | |
| | 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;1;1;2 |
| Kiivi | 70 | 33 | 0,70 | 0,28 | 7,49 | | |
| Värske lillkapsas | 100 | 22 | 1,60 | 0,20 | 4,60 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 674 | 28,28 | 17,65 | 104,47 | |
| KOOLILÕUNA | Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha) | 150 | 159 | 10,65 | 9,36 | 8,37 | 1;2 |
| | Aurutatud mais (mahe) | 50 | 49 | 1,51 | 0,39 | 10,35 | |
| | Pasta peedikreemiga (mahe panned, peet) | 250 | 370 | 15,10 | 10,85 | 52,51 | 1;2 |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat | 100 | 26 | 1,40 | 0,32 | 5,30 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,12 | 6,09 | 0,24 | 10;2 |
| | Kodujuust R4-5% | 5 | 5 | 0,75 | 0,20 | 0,10 | |
| | Seemnesegu (mahe) | 2 | 11 | 0,46 | 0,87 | 0,50 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi (apelsin) | 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) | 40 | 115 | 3,28 | 1,34 | 21,30 | 1;1;1;2 |
| Õun (mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | | |
| Nuikapsas | 100 | 24 | 0,50 | 0,20 | 6,00 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 656 | 24,00 | 21,88 | 93,45 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjusealiha | 50 | 82 | 11,51 | 4,00 | 0,03 | |
| | Pimakaste basiilikuga (mahe piim) | 100 | 89 | 2,14 | 6,35 | 6,07 | 1;2 |
| | Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, muna, hernes) | 50 | 84 | 4,62 | 3,86 | 7,83 | 1;2;3 |
| | Aurutatud rohelistes oad (mahe) | 50 | 16 | 1,02 | 0,06 | 3,84 | |
| | 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 | |
| | Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe) | 100 | 42 | 1,66 | 0,40 | 8,78 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,12 | 6,09 | 0,24 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe) | 2 | 11 | 0,46 | 0,87 | 0,50 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi (kurk) | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 31 | 0,16 | 0,02 | 7,52 | |
| | Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir) | 50 | 28 | 1,82 | 1,33 | 2,26 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2,46 | 1,01 | 15,97 | 1;1;1;2 |
| Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | | |
| Kaalikas | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 710 | 31,05 | 23,08 | 95,66 | |
| KOOLILÕUNA | Kalaseljanka (mahe kartul) | 250 | 210 | 9,36 | 10,26 | 20,56 | 4 |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | 20 | 0,28 | 2,00 | 0,36 | 2 |
| | Brokolipüreesupp (mahe brokoli, kartul) | 250 | 230 | 7,54 | 11,22 | 28,07 | 2 |
| | Röstitud sepikuuubikud | 10 | 41 | 2,11 | 0,65 | 6,15 | 1;2 |
| | Marja-jogurtikreem (mahe maitsetamata jogurt) | 130 | 143 | 4,70 | 6,53 | 16,71 | 1;2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi (apelsin-kiivi) | 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) | 60 | 172 | 4,92 | 2,02 | 31,94 | 1;1;1;2 |
| Õun (mahe) | 70 | 28 | 0,14 | 0,25 | 6,93 | | |
| Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | | |
| REEDE KOKKU : | | | 663 | 22,32 | 22,93 | 93,16 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU : | | | 670 | 25,82 | 21,46 | 95,41 | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com