

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 07.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe piim, porgand)	150	199	12,67	12,76	9,04	1;2	
	Röstitud rookapsas	50	29	1,75	1,75	2,20		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Mahlajook (mahe õunamahla)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted (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		
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
ESMASPÄEV KOKKU :			695	27,50	24,19	94,49		
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätse, porgand)	150	187	8,97	7,92	20,91	2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07		
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Röstitud punane peet ürdega (mahe peet)	50	30	0,96	0,62	5,26		
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83		
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49		
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,29	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	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 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60			
TEISIPÄEV KOKKU :			690	26,20	23,47	96,11		
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba, muna)	50	71	2,24	2,39	11,27	3	
KOOLILÕUNA	Kartuli ja lillkapsarook sealihaga (mahe kartul, lillkapsas, porgand)	250	287	13,32	13,20	30,95		
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80		
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	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	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	KOLMAPÄEV KOKKU :			722	25,81	24,73	103,23	
		Ühepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand)	250	191	4,58	9,36	23,25	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Mahlajook (mahe mustsõstramaahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted (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	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40			
NELJAPÄEV KOKKU :			711	24,29	24,94	100,36		
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, läätse, muna)	50	64	1,98	2,69	8,44	1;11;3	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe porgand, brokoli, kartul)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4	
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	130	165	6,73	2,83	28,27	1;2	
	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 (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		
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
	REEDE KOKKU :			636	24,40	14,39	103,66	
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli, kartul)	250	230	7,54	11,22	28,07	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			691	25,64	22,34	99,57		

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