

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 08.04- 14.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand(mahe), rohelised oad(mahe), peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	150	84	5,47	3,98	6,79	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
ESMASPÄEV KOKKU :			739	25,26	24,07	107,82	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	182	7,02	7,81	18,39	2
KOOLLÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10,16	4,51	0,76	
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2,74	5,40	7,58	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kapsas, mais(mahe), kurk, rukola	100	40	1,83	0,44	7,98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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 õunamaahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
TEISIPÄEV KOKKU :			682	25,13	22,84	96,18	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul,muna)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
KOOLLÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9,36	7,86	0,74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder (mahe)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas(mahe), hernes(mahe), porgand(mahe), spinat	100	37	2,42	0,38	7,10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					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		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			731	28,81	26,90	94,53	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand,muna)	50	71	2,24	2,39	11,27	3
KOOLLÕUNA	Tomatine kalapasta	250	385	16,38	15,07	46,12	1;4
	Röstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
NELJAPÄEV KOKKU :			688	26,39	23,99	94,28	
	Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega (mahe läätsed,riis,kartul)	250	382	11,42	14,68	51,87	
KOOLLÕUNA	Läätsesupp kanalihaga (mahe porgand,läätsed)	250	319	16,93	18,05	23,24	2
	Sepiku - õunavorm	60	138	2,81	2,29	25,91	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
REEDE KOKKU :			655	24,26	22,47	90,28	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesega (mahe kikerhernes,lillkapsas)	250	228	6,65	13,40	20,62	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			699	25,97	24,05	96,62	

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; Õnne 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com