

**Jõulude maitserännak**

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 09.12- 15.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe porgand, sibul)	150	135	9,58	7,73	7,07	1;2	
	Kikerherne menudo hautis (Mehhiko) (mahe kikerherned, kartul,	250	218	8,04	3,60	36,96	1;7	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76		
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55		
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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		
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>670</b>	<b>26,74</b>	<b>22,97</b>	<b>88,99</b>		
KOOLILÕUNA	Sealiha menudo hautis (Mehhiko) (mahe kartul, porgand, sibul)	250	216	13,52	6,00	28,36	1;7	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe muna, herned, porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42		
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jöhvikad (mahe lillkapsas)	100	26	1,02	0,35	6,02		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>673</b>	<b>25,25</b>	<b>22,37</b>	<b>96,72</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha (Kreeka)	50	76	10,28	3,76	0,38		
	Kreeka tomatikaste (Kreeka) (mahe porgand, sibul)	100	56	1,01	2,63	7,41		
	Köögivilja-kikerherne voki-roog (mahe kikerherned, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66		
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68		
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06		
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat (mahe punane kapsas,	100	26	1,40	0,32	5,30		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14			
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>27,23</b>	<b>23,40</b>	<b>96,46</b>		
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna)	50	83	7,75	4,24	3,36	1;2;3	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Köögiviljakotlet (mahe kikerherned, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3	
	Hautatud hapukapsas kõõmnetega (Saksamaa)	50	48	0,59	1,92	7,23		
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais (mahe mais)	100	43	1,70	0,34	8,68		
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05		
	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;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01			
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>707</b>	<b>23,69</b>	<b>23,71</b>	<b>101,50</b>		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, porgand, sibul)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4	
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe läätsed, kartul, lillkapsas, porgand)	250	158	5,70	6,86	20,20	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
	Riisipuder (Rootsi) (mahe piim)	75	96	2,04	4,24	12,35	2	
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0,36	0,11	19,82		
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>652</b>	<b>20,27</b>	<b>16,28</b>	<b>107,64</b>	
	<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>24,64</b>	<b>21,75</b>	<b>98,26</b>	

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 aadressilt: tootarendus@balticrest.com