

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 11.11- 17.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe makaron)	250	380	15,83	14,93	45,49	1;2
	Lillkapsa-läätseorsoto (mahe läätсед, lillkapsas)	250	321	13,12	4,25	57,03	1
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0,01	0,61	0,02	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (maasikas-mustikas)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>682</b>	<b>26,54</b>	<b>19,61</b>	<b>101,49</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha,muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	73	1,83	2,80	10,65	1;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk-sidrun)	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2	
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>638</b>	<b>24,73</b>	<b>18,81</b>	<b>96,12</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	100	24	1,30	0,33	4,62	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0,01	0,61	0,02	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingvertee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>662</b>	<b>30,05</b>	<b>24,75</b>	<b>80,42</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Kikerhernepekkpoiss (mahe porgand)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	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)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun)	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>678</b>	<b>25,80</b>	<b>21,33</b>	<b>98,28</b>	
KOOLILÕUNA	Minestroone sealihaga (mahe porgand, kartul, uba)	250	215	9,55	14,36	12,86	1;9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Hernesupp lihata (mahe hernes, porgand)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir, maasikas)	120	120	3,83	1,68	21,81	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>22,71</b>	<b>22,60</b>	<b>98,95</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>669</b>	<b>25,97</b>	<b>21,42</b>	<b>95,05</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

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