

singu kooli koolilõuna menüü 13.05- 19.05 II kooliastmele 10-12 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes)	150	150	10,52	9,49	6,30	2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	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)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :			682	25,22	22,13	98,01	
Juurvilja - hernepada (mahe hernes, porgand)	150	109	3,38	5,86	12,80		
KOOLILÕUNA	Pikkoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl 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	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	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 mustsõstrama)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
TEISIPÄEV KOKKU :			682	23,41	22,17	100,32	
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (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	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	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					
	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	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			734	30,21	22,83	101,95	
Kikerheme kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	50	60	2,72	0,62	10,20	1	
KOOLILÕUNA	Kanapada (mahe porgand, uba)	150	109	7,64	5,91	7,34	9
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
Apelsin (mahe)	75	32	0,82	0,08	7,65		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
NELJAPÄEV KOKKU :			642	23,44	23,19	89,53	
Pasta peedikreemiga (mahe makaron)	250	370	15,10	10,85	52,51	1;2	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul, porgand)	250	172	8,01	9,02	15,78	4
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3,26	8,04	36,94	1;2
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	84	5,47	3,98	6,79	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :			723	20,94	29,74	96,31	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun, kikerhernes)	250	250	6,31	15,96	18,60	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			693	24,64	24,01	97,22	

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; 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: