

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 14.10- 20.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3
	Hinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10,2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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 (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
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Suvikõrvits	100	19	1,40	0,20	3,20		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>684</b>	<b>31,65</b>	<b>19,75</b>	<b>93,68</b>	
Kõogivilja -nuudlivokk (mahe spagetid, porgand, uba)		250	220	5,54	10,43	27,60	1,7
KOOLILÕUNA	Kalkuni Tikka Masala	150	169	12,60	6,83	14,57	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10,2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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)	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>25,52</b>	<b>23,92</b>	<b>95,68</b>	
Kõogivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, kikerherned)		150	101	3,56	4,44	12,66	
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
	Vokitud kõogiviljad (mahe porgand, paprika)	50	16	0,69	0,38	2,98	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10,2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Kodujuust R4-5%	2	2	0,30	0,08	0,04	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted (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
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>638</b>	<b>26,79</b>	<b>17,48</b>	<b>96,78</b>	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand)		50	60	2,72	0,62	10,20	1
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10,2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (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	
Punane kapsas (mahe)	100	26	1,60	0,20	5,40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>682</b>	<b>26,25</b>	<b>24,42</b>	<b>92,47</b>	
Aasiapärase läätsepikkpoiss (vegan) (mahe läätsed, riis)		50	177	7,25	2,35	30,24	1
KOOLILÕUNA	Taipärane veiselihassupp (mahe riis)	250	224	9,63	13,73	16,14	
	Kookospiimaga panna cotta (mahe piim)	75	114	2,37	6,15	13,89	2
	Maasikakaste (mahe maasikad)	75	70	0,45	0,06	17,16	
	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 (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
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>662</b>	<b>19,43</b>	<b>23,55</b>	<b>95,48</b>	
Kõogiviljapüreesupp kookose ja karriga (mahe porgand, mais)		250	215	6,48	10,06	27,39	
<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU:</b>			<b>670</b>	<b>25,93</b>	<b>21,82</b>	<b>94,82</b>	

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; 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com