

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 16.12- 22.12 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada kõogiviljadega (mahe hernes, mais)	150	150	10,52	9,49	6,30	2	
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes, suvikõrvits, porgand, sibul)	150	109	3,38	5,86	12,80		
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44		
	Keedetud kurkuminiis (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Kapsas, mais, kurk, rukola (mahe mais)	100	40	1,83	0,44	7,98		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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 õunamahla)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>812</b>	<b>29,06</b>	<b>26,37</b>	<b>119,17</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07		
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe muna, hernes, porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76		
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83		
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Jääsalat, porgand, redis, kaalikas (mahe porgand)	100	24	1,02	0,25	5,38		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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		
	Piparmündi 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	
Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14			
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>637</b>	<b>25,86</b>	<b>22,12</b>	<b>85,84</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhernes, sibul)	150	206	6,22	11,67	16,60	2	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat (mahe punane kapsas,	100	24	1,30	0,33	4,62		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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		
	Kummeli 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93			
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>673</b>	<b>29,42</b>	<b>22,91</b>	<b>88,78</b>		
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemkastmega	150	208	12,18	14,20	5,23	1;10	
	Hautatud hapukapsas	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, läätsed, muna)	50	47	0,55	1,86	7,13		
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83		
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	100	24	1,32	0,20	4,75	9	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11	
	Kodujuust R4%	5	5	0,75	0,20	0,10		
	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 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	
Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>711</b>	<b>26,40</b>	<b>25,50</b>	<b>92,47</b>		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha, muna)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3	
	Seenepüreesupp (mahe kartul, roheline uba)	250	231	3,94	14,29	22,89	1;2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
	Jõulu kohupiimamaius	130	250	4,01	11,78	28,29	1;2	
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00		
	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>762</b>	<b>26,19</b>	<b>23,64</b>	<b>108,14</b>	
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>697</b>	<b>26,71</b>	<b>22,94</b>	<b>96,32</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandleib, Eesti Pagar.  
Räppemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com