

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha, mais)	150	156	10,31	6,43	14,09	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, kikerhernes)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	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
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>28,02</b>	<b>22,37</b>	<b>89,11</b>	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna,läätsed,porgand,mait. jogurt)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	100	24	1,02	0,25	5,38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin-kiivi)	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>679</b>	<b>25,31</b>	<b>25,90</b>	<b>89,49</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	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	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Kodujuust R4-5%	2	2	0,30	0,08	0,04	
	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	
	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	
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>640</b>	<b>27,27</b>	<b>20,22</b>	<b>89,95</b>	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand)	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (maasikas-mustikas)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>686</b>	<b>23,63</b>	<b>21,94</b>	<b>103,35</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul,lillkapsas,porgand)	250	155	12,21	6,51	13,06	
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, läätsed)	250	195	7,30	8,22	22,25	9
	Kuldne sepikuvorm (mahe porgand, muna, piim)	100	235	5,02	6,55	39,57	1;2;3
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk-sidrun)	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>663</b>	<b>25,19</b>	<b>18,19</b>	<b>102,08</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>669</b>	<b>25,88</b>	<b>21,72</b>	<b>94,8</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; 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