

singu kooli koolilõuna menüü 20.05- 26.05 II kooliastmele 10-12 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39		
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
	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, paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45		
	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		
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250						
	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		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>689</b>	<b>29,12</b>	<b>22,27</b>	<b>91,89</b>		
Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)		250	174	6,66	8,23	17,24	9	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis, porgand)	250	371	14,90	13,77	47,13		
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	100	24	1,02	0,25	5,38		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	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		
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	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>697</b>	<b>26,78</b>	<b>23,93</b>	<b>97,50</b>	
	Kõõgivilja-kikerheme pajaroog (vegan) (mahe kikerhemes, brokoli, li)		250	206	7,93	10,51	19,98	
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	
	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	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11	
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250						
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14			
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>656</b>	<b>25,86</b>	<b>23,03</b>	<b>89,20</b>		
Kohupiima - kartulikottet (mahe kartul, muna)		50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49		
	Pimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2	
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Peet, kaalikas, jõhvikad (mahe), redis	100	29	1,00	0,32	6,75		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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		
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250						
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>665</b>	<b>25,47</b>	<b>20,08</b>	<b>98,70</b>		
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)		50	91	3,92	2,33	13,51	1	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand)	250	204	7,25	11,71	17,99		
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe muna, õun)	100	274	5,29	14,56	29,71	1;2;3	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250						
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	150	31	0,16	0,02	7,52		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>743</b>	<b>18,30</b>	<b>30,18</b>	<b>100,00</b>		
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhemes, lillka)		50	46	1,33	2,68	4,12	2	
Rõstitud sepikukuubikud		10	41	2,11	0,65	6,15	1;2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>25,11</b>	<b>23,9</b>	<b>95,46</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; 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: