

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 23.09- 27.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha,porgand)	150	165	11,05	8,08	12,12	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Porgand(mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0,98	0,25	5,85	9
	Kastmevalik salatitele	11	61	0,13	6,70	0,27	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahli)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	28	0,14	0,25	6,93	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>698</b>	<b>27,74</b>	<b>21,29</b>	<b>98,87</b>	
Köögiviljarisoto (mahe riis,hernes,mais,porgand)		250	351	6,19	11,03	57,65	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	50	12	0,72	0,16	2,31	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Piparmündi tee	100	12	0	0	2,99	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>26,80</b>	<b>22,29</b>	<b>95,11</b>	
Uhepajatoit kikerhernestega (mahe kartul,porgand)		250	215	5,26	10,11	26,59	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha 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
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Porgand(mahe), aurutatud brokoli(mahe), mais(mahe), valge peakapsas	100	47	2,04	0,43	9,79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>26,11</b>	<b>23,21</b>	<b>97,89</b>	
Hirsi - porgandikotlet (mahe muna,läätsed,porgand)		50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Tomat(mahe), porgand(mahe), kaalikas, hernes(mahe)	100	38	1,98	0,33	8,07	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Banaan (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34		
Värske kapsas	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>692</b>	<b>22,75</b>	<b>24,77</b>	<b>96,45</b>	
Oakotlet (Vegan)(mahe porgand)		50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand,kartul)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Värske mwelon	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	24	1,10	0,20	5,40	
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>675</b>	<b>23,50</b>	<b>16,16</b>	<b>108,51</b>
Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand,läätsed)		250	192	6,55	9,57	22,16	2;9
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>686</b>	<b>25,38</b>	<b>21,54</b>	<b>99,37</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: