

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 25.11- 01.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1,2
	Kikerhernepilaff (mahe porgand, riis, kikerhernes)	250	375	12,19	5,52	65,31	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10,2
	Seemneseegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;1;1,2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
ESMASPÄEV KOKKU :			674	25,19	21,22	96,36	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	73	3,41	2,07	10,62	1,2;3
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli(mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10,2
	Seemneseegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Punasesõstramorss	150	79	0,52	0,26	19,06	
	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;1;1,2
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
TEISIPÄEV KOKKU :			717	28,58	23,72	101,70	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1,2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6,41	4,83	12,78	
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	100	26	1,35	0,25	5,15	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10,2
	Seemneseegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin)	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;1;1,2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			683	22,28	24,45	95,48	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Valge kaste maitseroheliselisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Maisi- oaktlet (mahe muna,mais)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10,2
	Seemneseegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk-sidrun)	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;1;1,2
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			691	26,45	23,11	96,92	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	250	246	13,24	10,42	27,09	1
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1,2
	Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	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;1;1,2
	Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			659	23,90	15,93	107,11	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			685	25,28	21,69	99,51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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