

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ingu kooli koolilõuna menüü 27.05- 02.06 II kooliastmele 10-12 aasta							
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10,65	9,36	8,37	1,2
	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	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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 õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	ESMASPÄEV KOKKU :		694	27,81	22,01	96,74	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega (mahe porgand, mais, uba)	250	329	15,27	11,18	43,27	1
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	130	91	6,76	0,52	17,68	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
TEISPÄEV KOKKU :		695	28,85	23,82	98,48		
Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes, riis, porgand)	250	375	12,19	5,52	65,31		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihakaste pikkois (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	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	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas (mahe)	50	13	0,68	0,12	2,58	
	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	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :		699	20,36	23,96	103,01		
Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihä 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
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
NELJAPÄEV KOKKU :		650	26,68	22,27	87,94		
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	50	62	2,84	0,58	10,44	1	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, lillkapsas, brokoli, kartul)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Puuviljasalat (mahe õun)	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		656	23,82	19,84	97,72		
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)	250	354	14,17	19,71	31,03	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		679	25,5	22,38	96,78		

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: