

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 28.10-03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalaquljašš (mahe porgand)	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4	
	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	7	39	0,08	4,26	0,17	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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted (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	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
	<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>689</b>	<b>26,59</b>	<b>21,27</b>	<b>97,13</b>	
		Kikerhemepilaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	250	375	12,19	5,52	65,31	
KOOLILÕUNA	Kana-lillkapsahautis (mahe lillkapsas, porgand)	150	152	13,06	8,59	6,96		
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80		
	Kartuli - kõrvitsapuder (mahe kartul, piim)	50	48	1,07	1,94	6,83	2	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49		
	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		
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63		
	Pria piimatooted (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	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>693</b>	<b>28,95</b>	<b>23,03</b>	<b>97,04</b>	
		Chilli sin carne taimse hakisega (mahe porgand, paprika, mais)	150	174	9,52	8,65	14,43	1
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49		
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	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 (mahe), kapsas (mahe)	100	26	1,35	0,25	5,15		
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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, 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		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>667</b>	<b>25,61</b>	<b>21,37</b>	<b>96,36</b>	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10,14	7,81	0,10		
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9	
	Kartulipuder (mahe)	50	69	1,46	2,36	10,64	2	
	Keedetud pärl 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	2	11	0,02	1,22	0,05	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>725</b>	<b>27,26</b>	<b>25,53</b>	<b>98,59</b>	
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet, muna, rohelistes herned)	50	61	3,91	2,09	6,70	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand)	250	204	7,25	11,71	17,99		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2	
	Maasika-jogurtidessert	130	159	4,56	8,34	16,26	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		
	Pria piimatooted (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	
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04		
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>691</b>	<b>20,68</b>	<b>27,97</b>	<b>88,94</b>		
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe lillkapsas, mais, porgand)	250	166	6,61	6,52	23,50	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>693</b>	<b>25,82</b>	<b>23,83</b>	<b>95,61</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; Kaerasepik, 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: