

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 29.04- 05.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe porgand)	150	156	11,72	9,78	6,77	
	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
ESMASPÄEV KOKKU :			677	28,47	22,26	92,48	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha,muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;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	100	26	1,35	0,25	5,15	
	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	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
Värske paprika	150	42	1,65	0,30	9,60		
TEISIPÄEV KOKKU :			741	24,14	22,46	113,84	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand,uba)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
KOOLILÕUNA	Kodused kananagitsad (mahe muna)	50	88	11,52	2,36	5,21	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Kartulipuder (mahe kartul)	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	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	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 :			648	26,01	22,62	87,83	
	Maisi- oakotlet (mahe muna,uba,mais)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5,97	6,59	30,56	2
	Pria piimatooted (mahe piim,keefir)	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	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 :			662	21,46	18,73	102,24	
	Borš ubadega (mahe kartul,uba,porgand)	250	97	2,45	2,81	15,77	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			682	25,02	21,52	99,1	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com