

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 30.09-06.10 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hinakapsas, peet(mahe), paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			679	27,54	20,89	96,59	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed,porgand)	150	137	6,52	4,39	17,37		
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1,2
	Rõstitud suvikõrvits	50	39	0,95	3,13	2,18	
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			648	20,12	23,61	90,77	
Roheline pastaröög (mahe pasta,hernes)	250	412	12,18	18,89	49,47	1,2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Pimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet(mahe), mais(mahe), valge redis, salatilehtede segu	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10,2
	Kodujuust R5%	5	5	0,70	0,20	0,12	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 õunamah)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25,46	21,23	95,36	
Lillkapsa - spinatikutlet (mahe muna,lillkapsas)	50	55	1,99	2,43	6,73	1,3	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	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	
	Peet(mahe), hapukapsas, tomat(mahe), oad	50	14	0,64	0,09	2,84	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
NELJAPÄEV KOKKU :			680	26,49	21,75	94,09	
Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul,kikerhernes,muna)	50	90	3,74	2,80	12,39	1;11;3	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	250	12,65	12,71	22,18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefri-maasikatarretis	150	150	4,79	2,10	27,26	2
	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
	Mustsõstramorss	100	53	0,28	0,10	13,38	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			697	25,84	23,33	97,49	
Läätsestupp sulajuuustuga (mahe porgand,läätsed)	250	287	15,40	12,39	29,43	2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			672	25,09	22,16	94,86	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, 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: tootearendus@balticrest.com