

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 01.09- 05.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
TEISIPÄEV KOKKU :			713	26,04	26,74	95,41	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Hapukoore-tomatikaste	100	94	1,76	6,65	6,83	1;2
	Karjuse pirukas punaste läätsedega (mahe porgand, kartul, läätsed)	300	237	10,41	3,63	42,45	2;9
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Jääkapsas, mais (mahe), kurk, tomat	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2,50	1,00	0,52	2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			710	34,42	21,18	97,83	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas (mahe), rohelised oad (mahe)	100	28	1,72	0,32	5,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			774	33,09	30,68	92,47	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	149	11,81	4,14	16,85	3
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul,porgand,kaalikas,läätsed)	300	230	10,61	8,35	29,50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Õuna-kõrvitsakook	100	272	5,29	14,55	29,77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			784	29,44	30,27	100,82	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			751	31,67	28,05	94,58	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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; Õnne 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