

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 01.12-05.12 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jäakapsas, mais (mahe), rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		742	32,69	28,98	90,42		
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12,96	9,71	0,67	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerherne, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	33	1,36	0,66	5,86	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	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 rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herved (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	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
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :		768	36,87	26,48	94,60		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand, uba)	300	266	6,62	14,09	30,45	2;9
	Koorekaste tiliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli 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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		755	32,67	30,30	91,09		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe porgand)	150	74	9,16	1,94	5,97	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	63	2,81	0,83	11,55	1;2;3
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :		755	28,19	23,70	111,52		
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, porgand, kartul, muna)	300	147	13,71	4,68	12,56	3
	Juurviljapüreesupp (porgand, läätsed, kartul, kaalikas, kapsas)	300	214	10,25	6,82	29,29	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivakreem õuntega (mahe õunamahl, õun)	100	102	3,02	0,29	21,94	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	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
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		713	32,93	24,36	92,48		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		747	32,67	26,76	96,02		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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: