

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 02.06- 06.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast	150	159	-*	9,36	8,37	1,2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, kikerherne, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	+	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	27,66	20,28	91,25	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihakaste pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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 õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			733	21,58	30,02	96,21	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, mais (mahe), hernes (mahe)	100	58	3,07	0,48	11,84	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32	
KOLMAPÄEV KOKKU :			708	28,61	23,78	102,17	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe lillkapsas, porgand)	150	156	11,72	9,78	6,77	
	Roheline pastaroog (mahe sarvekesed, hernes)	250	412	12,18	18,89	49,47	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			688	23,35	23,08	101,24	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	153	5,43	2,10	27,26	2
	Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			663	24,39	17,98	101,19	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			690	25,12	23,03	98,41	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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 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 allergia või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com