

H.Masingu kooli koollõuna menüü 03.02- 09.02 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1,2
	Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6,41	4,83	12,78	
	Aurutatud liilkapsas (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, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
ESMASPÄEV KOKKU :			693	28,67	21,92	95,29	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	50	62	2,84	0,58	10,44	1
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50	42	0,95	3,02	2,83	1,2
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2	
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
TEISPÄEV KOKKU :			720	29,58	24,22	98,50	
KOOLLÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	250	375	12,19	5,52	65,31	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas (mahe), hernes (mahe), porgand (mahe), spinat	100	37	2,42	0,38	7,10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10,2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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 mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria 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	
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			696	23,62	24,41	98,43	
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Köögivilja - kodujuustukotlet (mahe porgand, hernes, muna)	50	55	4,06	1,49	6,74	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
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Pria 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 :			663	24,54	21,16	96,87	
KOOLLÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	250	12,65	12,71	22,18	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, uba)	250	143	3,07	9,04	13,41	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Häpukeer, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas)	120	147	4,21	7,70	15,01	2
	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, 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
Oun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			682	23,68	26,48	88,85	
NADALA KESKMINNE KOKKU :			691	26,02	23,64	95,59	

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; Öne 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com