

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 03.03- 09.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunistrooganov (mahe piim)	150	168	13,09	9,17	8,51	1,2
	Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6,41	4,83	12,78	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0,13	6,70	0,27	10,2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>706</b>	<b>29,91</b>	<b>22,07</b>	<b>97,18</b>	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	250	246	13,24	10,42	27,09	1
	Värsekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand)	250	150	4,53	5,55	22,57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3,52	9,95	23,13	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Punasesõstramorss	150	79	0,52	0,26	19,06	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värsk kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>693</b>	<b>22,61</b>	<b>23,02</b>	<b>101,79</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1,3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Ahjuorgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas (mahe)	100	26	1,35	0,25	5,15	
	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	
	Kummeli 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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Värsk paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>694</b>	<b>22,93</b>	<b>22,72</b>	<b>101,80</b>	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafilee pulgake (mahe)	50	72	10,59	0,82	5,66	1;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, hernes, mais, porgand)	250	351	6,19	11,03	57,65	
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	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 (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>679</b>	<b>24,11</b>	<b>23,35</b>	<b>95,92</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Kartulipuder (mahe)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	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
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>692</b>	<b>29,32</b>	<b>23,54</b>	<b>93,11</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>25,76</b>	<b>22,68</b>	<b>97,91</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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