

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 03.11-07.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba)	150	106	5,38	1,22	20,36	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	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	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kapsas (mahe)		100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		702	31,08	24,46	92,32		
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	150	104	7,35	2,00	14,72	1
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand, hernes, muna)	50	64	4,60	1,61	7,81	1;2;3
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32	
	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	
	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Porgand (mahe)		100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :		750	27,85	24,28	109,39		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Aedvilja panniroog (mahe kartul, porgand)	300	181	5,37	2,14	37,89	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Valge kapsas (mahe), redis, kaalikas (mahe), brokoli	100	25	1,54	0,24	5,39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Tomat (mahe)		100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		780	32,04	30,36	97,14		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes, porgand)	50	83	4,48	0,89	12,40	1
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	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	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad (mahe)	100	23	1,12	0,20	4,82	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
Kaalikas (mahe)		100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :		783	30,20	33,20	90,29		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	161	12,33	3,65	20,37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand, punased läätsed)	300	195	9,88	6,76	25,04	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Riisipuding (mahe piim)	100	196	2,31	9,87	23,91	2
	Marjasupp	50	20	0,14	0,01	4,44	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :		775	25,69	26,21	109,19		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		758	29,37	27,7	99,67		

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 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: