

Teemapäevad: Tähed taldrikus

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 05.05- 09.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit (mahe sibul, mais)	150	201	9,64	13,88	9,57	
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes)	150	130	5,39	4,37	15,72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Jääsalat, porgand (mahe), roheline oad (mahe), peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23,00	22,32	95,77	
KOOLILÕUNA	Kodused kanagitsad (mahe muna)	50	88	11,52	2,36	5,21	1;2;3
	Kartulipannkook Alika (mahe kartul, muna)	50	69	1,71	2,39	10,34	1;2;3
	Piimakaste bensiilikutega (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	100	24	1,02	0,25	5,38	
	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	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISPÄEV KOKKU :			678	24,17	17,28	108,94	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükkijainen	50	110	12,32	6,54	0,68	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand, sibul)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			682	27,17	22,60	94,69	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakitsuliha Priit Kuusk	50	101	10,98	5,95	0,94	2
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe muna, hernes)	50	61	3,91	2,09	6,70	1;2;3
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			702	29,18	23,85	93,77	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe porgand, kartul)	250	152	11,20	8,00	9,41	4
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, kapsas)	250	150	4,53	5,55	22,57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Ena Anne õunakook Priit Kuusk (mahe muna)	100	339	4,41	14,46	47,59	1;2;3
	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	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			720	21,36	25,76	101,88	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	24,98	22,36	99,01	

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