

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 06.01- 12.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand)	150	152	5,28	8,33	15,87	2
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10,2
	Seemnesegu (mahe)	7	38	1,60	3,06	1,74	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)	50	27	1,62	1,31	2,29	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 :			701	30,72	24,19	92,17	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, mahe muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	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), kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1,00	0,32	6,75	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	45	25	1,46	1,18	2,06	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
TEISIPÄEV KOKKU :			683	28,26	20,31	97,95	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Köögiviljahautis (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	250	275	7,35	14,68	28,43	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), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10,2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	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)	50	27	1,62	1,31	2,29	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		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			704	27,06	25,44	94,87	
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajarooq sealihaga (mahe porgand)	150	112	5,68	7,28	7,35	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, muna, hernes, porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10,2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			674	21,42	19,93	106,87	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, uba)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesega (mahe lillkapsas, kikerherne)	250	228	6,65	13,40	20,62	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Brownie (mahe muna, peet)	80	279	3,53	14,28	32,23	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Nuikapsas	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			710	19,39	28,36	93,95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			694	25,37	23,65	97,16	

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 seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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