

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 06.10- 12.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	125	8,96	7,65	5,39	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	26,24	29,05	90,85	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe porgand)	150	95	8,80	3,72	7,73	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned)	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	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
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			719	27,42	27,18	94,99	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Lillkapsa - kikerhernekarri (mahe kikerhernes, lillkapsas)	150	193	5,58	13,31	11,03	2,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	32,93	34,93	87,31	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13,83	1,95	0,30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingeritee 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :			797	36,95	27,34	100,98	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp (mahe porgand, kartul, hernes)	300	163	4,96	6,59	22,03	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10,98	12,28	23,81	2
	Marja toormoos	20	2	0,11	0,02	0,31	
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	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
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			745	39,01	29,15	82,60	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			751	32,51	29,53	91,35	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õnne 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