

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 07.04.2025 - 11.04.2025 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	
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	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	
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas, hernes (mahe)	100	38	1,98	0,33	8,07	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Pria 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	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :			677	31,95	21,05	90,61	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12,29	4,00	0,21	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna, punased läätsed)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Jääsalat, peet (mahe), redis, kaalikas	100	26	1,18	0,20	5,62	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			680	27,79	22,86	93,73	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha, mais, sibul)	150	156	10,31	6,43	14,09	
	Uhupajatoit kikerhernestega (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	250	215	5,26	10,11	26,59	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas (mahe)	100	26	1,54	0,26	5,49	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			641	23,28	15,97	103,77	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, uba, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Salatilehtede segu, mais (mahe), lillkapsas (mahe), porgand (mahe)	100	44	1,76	1,37	9,68	
	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	
	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			709	23,80	24,42	103,90	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe sibul, kartul)	250	250	12,65	12,71	22,18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	250	192	6,55	9,57	22,16	2;9
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstramahl)	130	248	2,33	12,20	31,30	2
	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)	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
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :			725	21,23	31,74	88,90	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			687	25,61	23,21	96,18	

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: