

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 08.09- 12.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada kõõgiviljadega (mahe mais, roheline hernes)	150	119	7,40	6,15	9,08	2
	Juurvilja - hemepada (mahe hernes, porgand)	150	65	3,17	1,20	11,98	
	Aurutatud liilkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas (mahe), peet, kõrvits, porgand (mahe)	100	30	1,12	0,22	6,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			728	24,93	22,69	108,23	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	143	14,27	9,36	0,66	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Rõstitud juurseller	60	25	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	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, kurk	100	19	1,30	0,28	3,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			776	30,77	30,99	96,82	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna)	50	89	10,31	3,60	3,53	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhermes)	150	219	8,26	10,74	18,50	2
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2,10	2,10	2,64	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais (mahe), tomat (mahe), rohelised oad	100	40	1,63	0,32	8,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	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
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
KOLMAPÄEV KOKKU :			714	32,72	25,91	87,09	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepulgake (mahe muna)	50	48	10,09	0,75	0,08	1;3;4
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,83	5,76	1;2
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerhermes)	50	78	4,06	0,46	14,18	1
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli, rohelised herved (mahe)	100	28	2,24	0,34	5,21	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			713	30,73	24,42	96,96	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	177	13,23	6,14	18,45	9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, kikerhermes)	300	172	4,66	8,48	19,23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Marja-jogurtkreem	150	165	5,43	7,54	19,28	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
REEDE KOKKU :			734	31,69	28,97	88,65	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			733	30,17	26,6	95,55	

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; 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: tootearendus@balticrest.com