

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 10.02- 16.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha, porgand)	150	165	11,05	8,08	12,12	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	182	7,02	7,81	18,39	2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud spagetid (mahe)	50	34	1,14	0,53	6,14	1
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad(mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,48	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
ESMASPÄEV KOKKU :			721	24,28	26,93	98,44	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes)	150	150	10,52	9,49	6,30	2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, muna)	50	71	2,24	2,39	11,27	3
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	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)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	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)	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 :			653	21,80	24,92	88,55	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Pasta peedikreemiga (mahe panned, peet)	250	370	15,10	10,85	52,51	1;2
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), hernes (mahe), porgand (mahe), spinat	100	37	2,42	0,38	7,10	
	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			705	31,01	24,19	91,77	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Heme-kartulikotlet (mahe hernes, kartul, muna)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
	Pimkakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelistes herved (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	
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	40	1,83	0,44	7,98	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
NELJAPÄEV KOKKU :			666	29,88	19,61	95,70	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul, porgand)	250	172	8,01	9,02	15,78	4
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, hernes)	250	119	3,22	4,72	17,25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun, muna)	100	230	5,40	4,18	41,36	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	
	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			705	21,77	17,27	115,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,75	22,58	97,99	

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; 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: tootearendus@balticrest.com