

H.Masingu kooli koollõuna menüü 10.03- 16.03 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	106	10,16	7,01	0,76	
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	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	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes (mahe)	100	37	2,02	0,28	7,88	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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)	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	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			667	25,25	22,78	91,60	
KOOLLÕUNA	Kanapada (mahe porgand, uba)	150	109	7,64	5,91	7,34	9
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas, uba)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Porgand (mahe), tomat, aurutatud brokoli (mahe), redis	100	25	1,44	0,26	5,06	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	130	16	0	0	3,89	
	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISPÄEV KOKKU :			663	24,78	20,95	95,57	
KOOLLÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12,29	4,00	0,21	
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet, mais (mahe), valge redis, salatilistude segu	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			680	29,29	20,18	100,59	
KOOLLÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, kikerhernes, muna)	50	90	3,74	2,80	12,39	1;11;3
	Röstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Peet (mahe), hapukapsas, kaalikas, roheline uba (mahe)	100	31	1,35	0,20	6,58	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			736	21,86	27,45	102,33	
KOOLLÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	250	354	14,17	19,71	31,03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	150	244	4,53	0,44	55,39	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	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)	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
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Salatilised	100	19	1,28	1,81	4,32		
REEDE KOKKU :			704	21,51	18,08	119,15	
NADALA KESKINE KOKKU :			690	24,54	21,89	101,85	

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: