

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 10.11-14.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand)	150	132	9,11	7,70	7,04	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	101	5,08	1,27	18,69	
	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	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	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 mustsõstramaht)	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			755	27,63	29,45	97,89	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand)	150	91	12,14	1,48	7,80	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			734	30,03	22,76	105,02	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerherne)	300	328	9,60	29,97	24,47	2
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			748	35,08	29,94	85,51	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast (mahe porgand, muna, kartul)	50	117	7,56	5,90	8,33	1;2;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerherne, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1
	Pimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	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 päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			756	27,27	24,03	110,43	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	118	12,44	1,57	14,11	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerherne)	300	274	7,98	16,09	24,75	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brownie (mahe muna, peet)	100	395	5,48	23,10	39,84	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6
	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		788	26,22	34,83	93,05	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			756	29,25	28,2	98,38	

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; 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