

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 12.05- 16.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12,29	4,00	0,21	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kapsas, oad (mahe), redis, peet	100	27	1,35	0,15	6,00	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			684	27,88	25,61	87,20	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand, riis)	250	371	14,90	13,77	47,13	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	31	1,85	0,31	6,58	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			677	24,03	21,23	101,37	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Piimakaste (mahe)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand)	250	375	12,19	5,52	65,31	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	23	1,32	0,32	4,35	
	Kastmevalik salatitele	18	100	0,21	10,96	0,44	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	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
KOOLILÕUNA	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			702	28,84	26,78	87,38	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Brokoli-juustu kotletid (mahe kartul, brokoli, muna)	50	78	3,74	3,57	8,27	2;3
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Peet, kaalikas, jõhvikad (mahe), kapsas (mahe)	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	150	18	0	0	4,49	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
KOOLILÕUNA	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	NELJAPÄEV KOKKU :		700	24,90	28,40	90,04	
	Köögivilja - frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	250	203	11,62	9,82	17,94	1;3
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe lillkapsas, porgand, m)	250	166	6,61	6,52	23,50	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe muna, piim)	80	184	4,32	3,34	33,09	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
REEDE KOKKU :			688	23,55	16,26	111,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,84	23,66	95,5	

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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