

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 15.09- 19.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe hernes, mais, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Valge kapsas, peet (mahe), kõrvits, kaalikas (mahe)	100	29	1,12	0,20	6,55	
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :		779	38,29	29,59	89,51		
KOOLILÕUNA	Värskekapsas - veisehakklihahautis (mahe kapsas)	150	126	8,21	7,92	6,81	
	Maisi- oadkottlet (mais, muna)	50	85	3,79	1,36	15,38	3
	Aurutatud mais (mais)	100	104	3,17	0,82	21,74	
	Keedetud riis (mais)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, porgand (mahe)	60	15	0,84	0,21	2,85	
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	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	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :		754	26,56	24,70	109,73		
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13,93	8,42	0,66	
	Karikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Roheline ratatouille	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	60	17	1,07	0,06	4,03	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Jäähkapsas, mais (mahe), kurk, tomat (mahe)	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2,50	1,00	0,52	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 õunamahl)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		754	35,18	22,26	105,79		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Läätsepiikpoiss (mahe läätsed, muna, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli, rohelised oad (mahe)	100	28	2,24	0,34	5,21	
	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	
	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
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :		799	33,08	34,82	90,97		
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	138	12,79	4,38	12,36	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, uba)	300	122	3,23	6,28	14,48	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Vanilje-kooretarretis	150	214	5,99	9,31	25,84	2
	Marjasegu (mahe)	30	1	0,19	0,02	0,03	
	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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
REEDE KOKKU :		742	31,63	28,97	89,93		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		766	32,95	28,07	97,19		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit; 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: