

Eesti teemapäevad

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 17.02- 23.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38		
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
	Ühepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand)	250	191	4,58	9,36	23,25		
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44		
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
ESMASPÄEV KOKKU :			664	27,78	23,62	84,95		
KOOLILÕUNA	Ühepajatoit kanaga (mahe kartul, porgand)	250	202	13,08	7,99	21,29		
	Porgandikotlet (mahe porgand, muna)	50	80	2,08	2,73	12,35	1;2;3	
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	26	1,54	0,26	5,49		
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,29	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
	TEISIPÄEV KOKKU :			668	27,21	23,53	91,95	
	KOOLILÕUNA	Pikpoiss munaga (mahe veisehakkliha, muna)	50	79	7,83	3,12	4,74	1;10;2;3
Chilli sin carne (mahe porgand, uba, mais)		150	129	4,84	4,39	19,33		
Pimikaste basilikuga (mahe piim)		100	89	2,14	6,35	6,07	1;2	
Hautatud hapukapsas		50	47	0,55	1,86	7,13		
Keedetud kartulid (mahe)		50	52	1,33	0,07	11,83		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1,92	1,30	10,94	1	
Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat		100	23	1,32	0,32	4,35		
Kodujuust R4-5%		10	10	1,50	0,40	0,21		
Kastmevalik salatitele		10	56	0,12	6,09	0,24	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		
Marjamorss		150	63	0,23	0,02	15,00		
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			
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			726	25,11	24,41	103,29		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4	
	Kapsakotlet (mahe muna)	50	60	1,63	2,59	8,08	1;2;3	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2	
	Röstitud rookapsas	50	29	1,75	1,75	2,20		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55		
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	40	1,83	0,44	7,98		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
NELJAPÄEV KOKKU :			744	26,56	27,56	99,63		
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe porgand, kartul)	250	212	11,23	11,85	16,79	1	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	250	183	5,12	12,40	14,33	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
	Mannavaht jõhvikatega	100	139	1,57	0,24	32,70	1	
	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)	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	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30			
REEDE KOKKU :			649	20,60	16,13	107,28		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,45	23,05	97,42		

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; Õhne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, 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