

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 17.03- 23.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste (mahe porgand)	150	144	11,75	8,43	5,63	1,2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, punane uba)	150	152	5,28	8,33	15,87	2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			720	29,45	24,37	94,89	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes)	150	150	10,52	9,49	6,30	2
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, hernes, muna)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais (mahe)	100	43	1,70	0,34	8,68	
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0,16	0,02	7,52	
	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
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
TEISIPÄEV KOKKU :			673	23,02	22,21	97,22	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Köögivilja-kikerherne voki-roog (mahe porgand, kikerhernes)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10,2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	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		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			700	27,20	26,35	90,94	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Tomatkaste (mahe porgand)	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Jääsalat, porgand (mahe), jõhvikad, peet	100	30	1,02	0,38	6,55	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	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
Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
NELJAPÄEV KOKKU :			689	21,42	25,06	97,98	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, lillkapsas, brokoli, kartul)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Kaalikapüreesupp (mahe porgand, kaalikas, kikerhernes)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	130	196	5,83	6,47	26,84	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
REEDE KOKKU :			668	22,88	21,43	95,37	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	24,79	23,88	95,28	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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: tootearendus@balticrest.com