

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 17.11-21.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerherne, porgand, kapsas)	150	61	2,95	1,30	9,90	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud roheline 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
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	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	
	Kummeli 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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			724	38,42	21,81	93,91	
KOOLILÕUNA	Azuu veiselihast (mahe kartul)	300	211	13,24	7,54	22,62	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas, muna)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	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	
	Kummeli 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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			719	29,07	28,58	89,67	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe kartul)	300	231	9,88	2,24	44,58	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud päri kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Valge kapsas (mahe), redis, kaalikas (mahe), brokoli (mahe)	100	25	1,54	0,24	5,39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	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	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			736	33,72	23,96	98,87	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, porgand, muna)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Valge kaste maitserohelise (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, roheline oad (mahe)	100	23	1,12	0,20	4,82	
	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	
	Ingverite 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	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	31,33	29,15	91,07	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22,56	5,16	48,98	1
	Värskekapsaõrs punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivavaht jõhvikatega (mahe õunamahl)	100	130	1,96	0,56	28,05	1
	Piim, R 3.5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			791	35,64	15,80	129,48	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			742	33,64	23,86	100,6	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; Öne seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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