

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 19.05- 23.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe porgand)	150	135	9,58	7,73	7,07	1;2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe hernes, porgand)	150	116	4,69	4,12	16,88	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	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	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			640	23,10	19,82	94,07	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe hernes, mais)	150	150	10,52	9,49	6,30	2
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, muna)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;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 riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiina kapsas, kaalikas, porgand (mahe), peet	100	32	1,30	0,30	6,72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			663	21,18	22,92	96,59	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Koorekaste petserelliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerherne)	150	206	6,22	11,67	16,60	2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			734	24,64	26,94	101,28	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10,14	7,81	0,10	
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne, porgand)	50	87	2,99	2,90	11,55	1
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad (mahe), redis	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0,13	6,70	0,27	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	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32	
NELJAPÄEV KOKKU :			703	30,72	24,45	95,23	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	250	210	9,36	10,26	20,56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
	Röstitud sepiukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja-jogurtikreem	120	132	4,34	6,03	15,43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			711	21,84	23,58	103,46	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	24,3	23,54	98,13	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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