

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 20.01- 26.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Aurutatud liilkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>648</b>	<b>30,47</b>	<b>22,61</b>	<b>80,19</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe muna, hernes, kartul, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet (mahe), hapukapsas, jöhvikas, oad	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramaahl)	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		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>695</b>	<b>25,12</b>	<b>23,47</b>	<b>98,81</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Oa-kõrvitsahautis maisiga (mahe mais)	150	194	7,53	7,99	26,83	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	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)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>24,59</b>	<b>23,78</b>	<b>98,83</b>	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, veisehakkliha)	250	322	18,13	5,88	48,34	1
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe muna, kartul)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>671</b>	<b>27,24</b>	<b>16,14</b>	<b>106,09</b>	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	192	7,58	10,16	17,99	
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)	250	164	3,07	7,87	21,15	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>635</b>	<b>21,08</b>	<b>19,64</b>	<b>93,95</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>669</b>	<b>25,7</b>	<b>21,13</b>	<b>95,57</b>	

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Örne 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