

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 21.04.2025 - 25.04.2025 II		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
kooliastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand, piim)	150	199	12,67	12,76	9,04	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	187	8,97	7,92	20,91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	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), rohelised oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	9	50	0,10	5,48	0,22	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 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	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :		702	26,19	25,10	94,92		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba, muna)	50	71	2,24	2,39	11,27	3
	Pimkakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, mais (mahe), valge peakapsas	100	47	2,04	0,43	9,79	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		732	25,52	19,20	114,35		
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Roheline pastaroog (mahe sarvekesed, sibul, hernes, brokoli)	250	412	12,18	18,89	49,47	1;2
	Tomatikaste	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	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	
	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
	Pirn (mahe piim)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		710	22,14	22,95	106,86		
KOOLILÕUNA	Kartuli ja lillkapsaröög sealiha (mahe kartul, porgand, lillkapsas)	250	287	13,32	13,20	30,95	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, läätsed, muna)	50	64	1,98	2,69	8,44	1;11;3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
	NELJAPÄEV KOKKU :	663	25,51	23,52	91,73		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, porgand, kartul, sibul)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi 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)	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 :	643	25,52	15,05	103,08		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		690	24,98	21,16	102,19		

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: toolearendus@balticrest.com