

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 22.09- 26.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe porgand)	150	104	9,44	3,64	8,81	
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand)	300	264	6,65	12,51	33,13	1;7
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas, peet (mahe), kõrvits, porgand (mahe)	100	30	1,12	0,22	6,65	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			787	34,98	25,43	104,98	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega (mahe porgand, mais)	300	395	18,33	13,41	51,93	1
	Hirsi - porgandikottlet (mahe muna, läätsed, porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Rõstitud juurseller	60	25	1,19	0,50	5,08	9
	Hiinakapsas, paprika (mahe), spinat, kurk	100	19	1,30	0,28	3,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingenitsee 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :		763	29,80	28,53	101,91	
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	50	141	12,64	9,93	0,46	10
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	212	8,47	2,43	42,73	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, mais (mahe), kaalikas (mahe)	100	43	1,60	0,77	9,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		786	30,04	31,48	99,40	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	112	8,12	6,42	5,40	1;3
	Oakottlet (Vegan) (mahe porgand)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli, rohelised herned (mahe)	100	28	2,24	0,34	5,21	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		750	26,03	28,36	101,68	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul, kaalikas)	300	150	15,02	6,04	9,67	4
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, kikerhernes)	300	145	5,26	8,10	12,30	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitis, jogurt, marjasegu)	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	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
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	REEDE KOKKU :		715	34,75	19,74	98,74	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		760	31,12	26,71	101,34	

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; 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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com