

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 24.03- 30.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12,59	4,12	0,27	
	Juurvilja - hemepada (mahe hernes, porgand)	150	109	3,38	5,86	12,80	
	Bechamel kaste (valge kaste) (valge kaste)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kapsas, porgand (mahe), mais (mahe), tomat	100	44	1,46	0,40	9,38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
ESMASPÄEV KOKKU :			693	29,43	19,06	103,82	
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakkliha (mahe veisehakkliha)	150	150	11,55	8,35	6,92	
	Kapsa - nisikotlet (mahe muna, piim)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria 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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
TEISPÄEV KOKKU :			672	24,46	22,77	93,79	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12,30	4,09	0,15	10
	Kikerherne - mangokarr (mahe kikerhernes)	150	206	6,22	11,67	16,60	2
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Kartulipuder (mahe)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	100	24	1,30	0,33	4,62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	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
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			665	30,09	22,92	85,73	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerhernes)	50	62	2,84	0,58	10,44	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Röstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud nis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1,32	0,20	4,75	9
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			740	25,26	28,63	97,76	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	250	204	8,80	10,48	19,18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas)	250	122	2,45	10,19	6,73	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1,26	0,28	31,65	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	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		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
REEDE KOKKU :			684	18,55	19,67	108,99	
NADALA KESKMINNE KOKKU :			691	25,56	22,61	98,02	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineteid ei arvatata päeva kaloraadi 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; Õne 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: