

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 24.11-28.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe porgand, mais)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee 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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			741	34,60	20,49	105,24	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand)	300	357	16,49	3,81	64,62	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerhermes)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herved (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	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	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			778	29,33	18,61	125,35	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe porgand, mais, hernes, riis)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			748	31,90	29,03	92,75	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			776	33,34	32,28	90,73	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe porgand, kartul, rohelistes läätsed)	300	205	12,17	1,01	34,61	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna)	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi 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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			732	33,24	27,06	90,96	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			755	32,48	25,49	101,01	

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; Örne seep, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib, Eesti Pagar; Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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