

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 26.05- 30.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12,27	4,02	0,13	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, kurk, hernes (mahe), porgand (mahe)	100	34	2,10	0,30	6,65	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	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	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			678	29,04	18,77	99,15	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Aurutatud rohised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :			642	27,53	21,15	89,19	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	73	1,83	2,80	10,65	1;3
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad (mahe), kapsas (mahe)	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	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	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			692	29,66	23,60	92,55	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe sarvekesed)	250	388	14,83	14,68	48,34	1
	Ühepajatoit kikerhernestega (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	250	215	5,26	10,11	26,59	
	Röstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas (mahe)	100	26	1,54	0,26	5,49	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	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	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	NELJAPÄEV KOKKU :		730	25,06	21,90	108,61	
	Borš kanaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	250	219	7,79	15,00	14,20	
KOOLILÕUNA	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Hernesupp lihata (mahe hernes, porgand)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe piim)	120	230	1,93	9,25	34,77	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	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
REEDE KOKKU :			709	15,52	30,43	95,17	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,36	23,17	96,93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 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