

Teemapäevad: Itaalia päevad

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 27.10- 02.11 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana (mahe porgand)	150	93	10,04	2,57	7,96	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	249	8,80	12,98	20,13	2,00
	Röstitud 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	
	Oli - basiilikukaste	10	68	0,06	7,51	0,14	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10:2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Oun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		752	32,69	28,54	92,22		
KOOLILÕUNA	Filetto di merluzzo impanato alle erbe – Ürdipaneeringus saidafilee	50	117	14,09	3,41	7,13	1;2;4
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet, muna, hernes)	50	48	3,95	0,59	6,69	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartuli - lilikapsapuder (mahe kartul)	60	39	1,50	0,71	7,17	2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Oli - basiilikukaste	5	34	0,03	3,76	0,07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10:2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :		747	31,68	30,85	87,90		
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13,81	1,95	0,18	
	Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga	300	430	21,18	28,15	24,03	2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukoorsakuubikud	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	
	Hinakapsas, rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Oli - basiilikukaste	10	68	0,06	7,51	0,14	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10:2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	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
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		749	31,17	32,46	86,16		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Arancini - kõrvitsa - riisipall (mahe riis, kikerhernes, muna)	50	94	3,35	3,04	13,13	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	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	
	Oli - basiilikukaste	10	68	0,06	7,51	0,14	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10:2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :		758	34,33	27,65	96,40		
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp	300	228	17,83	10,40	15,89	1;2;3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp	300	227	9,67	9,47	30,05	2;9
	Röstitud sepikuuuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Torta di Mele- Itaalia õunakook (mahe õun, muna)	100	300	5,22	15,09	35,86	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6
	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
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		796	32,30	31,97	95,53		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		760	32,43	30,29	91,64		

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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: tootarendus@balticrest.com