

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 28.04.2025 - 02.05.2025 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	
	Köögivilja-kikerheme vokiroom (mahe kikerhernes, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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	
	Hibiskuse 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			667	31,21	19,58	90,91	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikottlet (mahe hernes, kartul, muna, sibul)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			692	22,15	25,15	97,15	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Köögiviljakottlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			706	26,84	22,16	103,63	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe sibul, porgand, kartul)	250	216	8,09	12,13	20,07	1
	Karanne kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed, porgand)	250	317	17,44	8,68	43,02	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3,26	8,04	36,94	1;2
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	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)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			696	17,91	23,93	104,65	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	24,53	22,7	99,08	

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; Õne seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, 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: