

H.masingu kooli koolilõuna menüü 29.09- 03.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	98	15,63	3,79	0,05	10
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed, kapsas, porgand)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, brokoli	100	29	1,64	0,21	6,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			728	33,44	24,75	94,72	
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand, uba)	150	67	7,37	1,02	7,99	9
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe lillkapsas, muna)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Hiinakapsas, paprika (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	25	1,40	0,35	4,75	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :			707	26,85	22,93	102,42	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhermes)	150	166	6,69	6,78	16,89	2
	Pimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,83	5,76	1;2
	Röstitud juurseller	60	25	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Punane kapsas (mahe), rukola, kaalikas (mahe), rohelistes oad	100	28	1,72	0,32	5,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2,50	1,00	0,52	2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingverite 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			757	37,40	26,62	95,89	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, kikerhermes, muna)	50	90	3,59	2,90	12,41	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	35	2,10	2,10	2,64	
	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), kurk, tomat (mahe)	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			774	36,56	30,62	87,08	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe hernes, kartul, porgand)	300	243	6,69	12,48	28,25	
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	153	5,43	2,10	27,26	2
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			722	32,15	24,31	95,27	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			738	33,28	25,85	95,08	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: