

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 31.03- 06.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Bologneseaste (mahe veishakkliha, porgand)	150	165	11,05	8,08	12,12		
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68		
	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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemneseegu (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		
	Piparmündi 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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>661</b>	<b>28,15</b>	<b>20,18</b>	<b>91,08</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3	
	Maisi- oadotlet (mahe muna, mais)	50	76	2,64	2,31	11,29	3	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76		
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65		
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83		
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad (mahe), redis	100	29	1,00	0,32	6,58		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemneseegu (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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramaht)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria 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	70	28	0,14	0,25	6,93			
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>702</b>	<b>20,04</b>	<b>25,66</b>	<b>100,59</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03		
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150	89	3,16	4,91	7,88	9	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44		
	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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32		
	Seemneseegu (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		
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00		
	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		
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>730</b>	<b>27,73</b>	<b>23,09</b>	<b>105,03</b>		
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes (mahe piim)	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1	
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06		
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), mais (mahe), hernes	100	58	3,07	0,48	11,84		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemneseegu (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		
	Mahlajook (mahe õunamahli)	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>723</b>	<b>27,20</b>	<b>25,18</b>	<b>99,69</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul, kapsas, uba)	250	181	9,27	11,12	12,06		
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, uba)	250	143	3,07	9,04	13,41	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
	Keefiri-maasikatarretis	130	133	4,71	1,82	23,62	2	
	Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>636</b>	<b>21,70</b>	<b>16,52</b>	<b>100,79</b>	
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>24,96</b>	<b>22,13</b>	<b>99,44</b>	

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; Õne 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com