

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 01.06-07.06 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Kõõgivilja-kikerheme vokiroog (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2,95	1,30	9,90	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	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		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :			771	38,28	24,23	99,08	
KOOLILÕUNA	Sealihagujašš (mahe porgand)	150	131	9,42	6,25	9,20	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned, redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	21	115	4,79	9,18	5,21	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
TEISIPÄEV KOKKU :			757	29,27	27,30	100,98	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe kartul)	300	231	9,88	2,24	44,58	
	Koorekaste lilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			759	33,99	25,90	100,10	
KOOLILÕUNA	Veiselihaagujašš (mahe porgand)	150	175	9,65	11,30	8,91	1;2
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Ahjuvõõgandri ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	21	115	4,79	9,18	5,21	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
NELJAPÄEV KOKKU :			740	27,50	27,66	99,70	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe sibul, kartul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, riis)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kirsi-oguritarretis	130	154	4,24	4,38	24,32	2
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
REEDE KOKKU :			786	33,83	28,13	99,76	
NADALA KESKMINNE KOKKU :			763	32,57	26,64	99,92	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainete ei arvatata päeva kaloraadi 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: