

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 02.03-06.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe mais, porgand)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand)	150	157	6,27	7,19	19,06	2,00
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, redis	100	21	1,27	0,22	4,00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	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	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 kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29,79	20,92	101,82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - köögiviljaragu (mahe porgand, kaalikas, kapsas, kartul)	300	197	14,41	1,76	32,30	
	Herne-kartulikotlet (mahe hernes, kartul, muna)	50	66	3,13	1,17	11,64	1;11;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	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	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
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		706	29,74	23,08	99,56	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, hernes, mais, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Valge kapsas (mahe), brokoli, salatilehed, porgand (mahe)	100	27	1,61	0,69	5,69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	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	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34,04	30,04	95,83	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, muna)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas (mahe), rohelised herned	100	41	2,22	0,28	8,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			795	37,54	32,12	89,88	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kaalikas, läätsed, kartul, porgand)	300	216	10,61	6,85	29,50	2,00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Sepiku - õunavorm (mahe muna, piim)	100	203	5,50	4,18	36,43	1;2;3
	Täispiim, R 3.8%-4.4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilliseemned, 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	
	Piparmündi 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :			787	33,35	28,69	101,10	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			753	32,89	26,97	97,64	

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; 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com