

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 02.09-04.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	91	16,66	2,34	0,54	
	Karjuse pirukas punaste läätsedega (mahe porgand, punased läätsed)	300	236	10,29	3,57	41,54	2,9
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,61	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Värske kapsas(mahe), valge redis, kaalikas(mahe), aurutatud brokoli	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			733	39,76	20,56	96,95	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Köögiiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	60	47	1,61	0,76	8,73	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0,52	0,46	4,62	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, aurutatud rohelised oad	100	21	1,05	0,15	4,48	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:			788	34,53	31,30	90,67	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	163	12,50	4,19	19,03	1;3
	Köögiivilja-läätsepüreesupp (kartul, porgand, punased läätsed, kaalikas)	300	216	10,49	6,79	28,87	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, kõrvitsaseemned)	110	276	6,44	15,35	27,75	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	86	4,06	7,11	1,75	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:			774	31,99	31,43	88,17	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			752	34,93	26,91	90,48	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com