	H.Masingu kooli koolilõuna menüü 02.11-06.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	105	5.29	1.17	19.85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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 piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPAEV KOKKU:		**718**	**36.99**	**25.83**	**84.55**	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	150	104	7.35	2.00	14.72	1
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand, hernes)	60	77	4.36	2.43	9.41	1;2;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, valge redis	100	33	2.09	0.19	7.00	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**706**	**30.19**	**24.09**	**91.39**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Aedvilja panniroog (mahe kartul, porgand)	300	180	5.07	2.00	36.32	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**767**	**36.23**	**32.31**	**82.86**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16.72	2.64	0.41	10
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, porgand)	60	100	5.30	1.04	14.50	1
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	100	32	1.57	0.34	5.91	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**836**	**41.59**	**29.76**	**97.42**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas, läätsed)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding (mahe piim)	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp (mahe maasikas)	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**722**	**29.26**	**27.40**	**85.63**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**750**	**34.85**	**27.88**	**88.37**	

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