

H.Masingu kooli koollõuna menüü 04.05-08.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45		
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kikerhernes, kapsas, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66		
	Piimakaste (mahe)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04		
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	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		
	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	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
ESMASPÄEV KOKKU :			762	37,74	23,75	98,22		
KOOLLÕUNA	Chilli con carne KEVIN ALOE (mahe mais, porgand)	150	186	9,44	9,82	15,92		
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20		
	Peakapsas (mahe), kõrvits, roheline herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82		
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	16	88	3,65	7,00	3,97	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
TEISIPÄEV KOKKU :			730	27,20	27,33	98,42		
KOOLLÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12,30	3,16	0,05	4	
	Lillkapsa - kikerhernekarr (mahe kikerhernes, sibul)	150	193	5,58	13,31	11,03	2	
	Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1,81	5,05	4,53	2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Hiinakapsas, roheline oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82		
	Kastmevalik salatitele	16	90	0,18	9,75	0,34	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		
	Mahlajook (mahe õunamahla)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	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 :			751	30,16	26,30	100,59		
KOOLLÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21,66	5,67	0,79	10	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40		
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	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		
	Metsiku tüümiani 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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40			
NELJAPÄEV KOKKU :			788	38,60	26,90	99,24		
KOOLLÕUNA	Kodune seljanka RALF KÜTTIS (mahe kartul)	300	163	13,78	6,64	12,65		
	Kõrvitsa-läätsesepüreesupp KASPAR KUUSMAA (mahe läätsed)	300	195	9,88	6,76	25,04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8,72	15,89	11,66	1;2	
	Seemne-pähkisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	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)	90	259	7,39	3,03	47,91	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 :			783	35,33	30,64	91,87	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			763	33,81	26,98	97,67	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineteid ei arvetata 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com