

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 05.10-09.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	165	8.97	5.82	19.09	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	
	Jäähkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	218	8.00	2.84	34.66	1;2;3
	Pärm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			755	29.56	25.24	100.03	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe kaalikas, porgand, kapsas)	150	94	8.68	3.66	7.10	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas)	60	69	2.68	1.11	12.75	3
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	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
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	244	8.94	3.18	38.74	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPAEV KOKKU:			726	30.05	20.96	100.32	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Lillkapsa - kikerhernekarri (mahe kikerhernes)	150	193	5.58	13.31	10.99	2
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	244	8.94	3.18	38.74	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:			792	40.17	24.66	99.24	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	89	16.60	2.34	0.36	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	60	99	2.98	4.06	12.25	1;11;2;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	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	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	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			791	40.29	24.98	98.65	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand)	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp (mahe porgand, kartul)	300	178	5.36	6.65	24.54	1;2;9
	Kakao-kohupiimavaht	160	275	12.08	17.31	16.61	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, 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
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	PRIA Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			767	45.19	33.97	64.47	
NADALA KESKMINE KOKKU:			766	37.05	25.96	92.54	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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