

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>H.Masingu kooli koolilõuna menüü 06.04-10.04 4-9 klass</b>							
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13,78	1,94	0,05	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, hernes)	300	211	10,76	2,44	40,73	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Aurutatud liilkapsas (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 päevalilleseemned, 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	
	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>756</b>	<b>37,00</b>	<b>22,79</b>	<b>99,53</b>		
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe porgand)	150	105	9,72	2,95	10,31	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, punased läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud spagetid	60	40	1,37	0,52	7,36	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, roheline herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0,19	10,36	0,36	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	13	71	2,96	5,68	3,23	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>740</b>	<b>28,94</b>	<b>25,90</b>	<b>100,47</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	212	8,47	2,43	42,73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	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	2	11	0,02	1,22	0,04	10:2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Kummeli 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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>767</b>	<b>34,22</b>	<b>27,40</b>	<b>98,87</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8,26	6,77	5,40	1:3
	Oakotlet (mahe porgand)	50	75	3,66	0,82	14,05	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10:2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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 piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>775</b>	<b>27,33</b>	<b>30,68</b>	<b>101,77</b>		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe sibul, kikerhernes)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoore, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm (mahe piim)	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>759</b>	<b>33,25</b>	<b>26,78</b>	<b>98,90</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>759</b>	<b>32,15</b>	<b>26,71</b>	<b>99,91</b>		

Lihavast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õnne 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