

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 07.09-11.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega (mahe mais, hernes)	150	189	10,90	11,75	10,52	2
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand, hernes)	150	64	2,96	1,09	10,87	
	Aurutatud lilikapsas (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, spinat, tomat	100	38	1,65	0,39	7,29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU:			747	29,52	29,06	91,77	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	60	165	14,90	11,80	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, peet)	60	77	4,34	0,46	13,39	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	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 oad, valge redis	100	33	2,09	0,19	7,00	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
TEISIPÄEV KOKKU:			764	32,63	32,39	84,11	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna)	60	108	12,49	4,45	4,23	1;3
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhernes)	150	219	8,26	10,74	18,50	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised hernes, 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 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 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)	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	
KOLMAPÄEV KOKKU:			703	33,88	25,34	82,42	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepulgake (mahe muna)	60	76	11,69	3,20	0,08	1;3;4
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, piim)	60	60	2,42	1,24	10,16	1;2;3
	Piimakaste (mahe)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, punane kapsas, rukola, porgand (mahe)	100	32	1,57	0,34	5,91	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU:			787	33,63	27,22	102,11	
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja-riisipupp kanalihaga (mahe porgand, kartul, riis)	300	188	15,24	0,54	30,71	
	Kõõgiviljasupp kikerhernestega (mahe porgand, kartul)	300	139	6,59	0,95	23,55	9
	Marja- rukkivaht	110	129	1,70	0,36	29,74	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	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	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2;4
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
REEDE KOKKU:			776	37,82	20,79	105,35	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			755	33,5	26,96	93,15	

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