

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 09.02-13.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5,38	1,22	20,36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	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	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			721	30,36	17,83	109,29	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes, porgand)	50	83	4,48	0,89	12,40	1
	Pimkakaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1,2
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	100	23	1,17	0,60	4,96	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	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 kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	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
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
TEISIPÄEV KOKKU :			746	36,26	26,84	94,64	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhermes, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
KOOLILÕUNA	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			707	32,50	29,45	81,78	
KOOLILÕUNA	Makaronid kanahakklihaga (mahe sarvakesed)	300	439	17,78	10,34	67,58	1
	Tatra - köögiviljasegadi (vegan) (mahe porgand, mais)	300	320	10,90	4,51	61,77	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	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)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			788	29,12	24,89	113,60	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kaalikas, kartul)	300	155	15,56	4,50	14,03	4
	Borš läätsedega (mahe peet, porgand, kartul, läätsed)	300	145	7,71	0,70	25,77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brownie (mahe peet, muna)	80	329	5,50	19,10	32,45	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			780	29,91	30,17	97,62	
NADALA KESKINE KOKKU:			748	31,63	25,84	99,39	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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