

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 09.03-13.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-lillkapsahautis (mahe porgand, lillkapsas)	150	60	9,91	0,26	5,36	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	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, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
ESMASPÄEV KOKKU :		704	29,77	22,86	99,13		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe porgand, muna)	50	80	9,22	3,30	3,41	1;3
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhermes, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Tomatikaste	100	33	1,36	0,66	5,86	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	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	
	Hapukapsas, brokoli, kaalikas (mahe), rohelised herved (mahe)	100	38	2,59	0,31	7,54	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		719	33,46	20,95	100,18		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand)	300	266	6,62	14,09	30,45	2;9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	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
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	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 :		781	34,58	31,05	93,25		
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	165	28,21	5,76	0	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	63	2,81	0,83	11,55	1;2;3
	Valge kaste maitseroheliselega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herved (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	7	38	1,60	3,06	1,74	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)	1	3	0,08	0,03	0,53	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
NELJAPÄEV KOKKU :		692	43,23	27,19	71,75		
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, porgand, kartul, muna)	300	147	13,71	4,68	12,56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, läätsed, porgand, kaalikas)	300	214	10,25	6,82	29,29	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	100	102	3,02	0,29	21,94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :		728	31,13	18,82	108,87		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		725	34,43	24,17	94,64		

Lihavabast 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: