	H.Masingu kooli koolilõuna menüü 09.11-13.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand)	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	PRIA värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**746**	**29.16**	**30.36**	**87.89**	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	105	11.38	3.35	7.33	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	60	71	2.63	0.80	13.84	1;3
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Punane kapsas, aurutatud mais (mahe), värske paprika, rukola	100	47	2.12	0.48	8.82	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPAEV KOKKU:		**719**	**32.09**	**25.32**	**88.65**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.78	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerhernes)	300	328	9.60	29.97	24.38	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**775**	**41.90**	**32.62**	**76.78**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss	60	132	10.21	7.48	5.09	1;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, kikerhernes)	60	87	4.63	0.93	12.48	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud rohelised oad (mahe)	100	21	1.05	0.15	4.48	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	PRIA kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPAEV KOKKU:		**783**	**32.03**	**26.43**	**102.13**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe, peet, kartul, porgand, kapsas)	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brownie (mahe peet)	110	402	7.88	24.74	35.52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	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 (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**790**	**30.85**	**36.75**	**82.27**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**762**	**33.21**	**30.3**	**87.54**	

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