

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>H.Masingu kooli koolilõuna menüü 11.05-15.05 4-9 klass</b>						
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste (mahe porgand)	150	181	6,86	14,08	1;2
	Kikerherneplaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	300	401	14,48	3,58	72,79
	Aurutatud lillkapsas (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 tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04 10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	19	104	4,33	8,31	4,72 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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>762</b>	<b>27,47</b>	<b>30,23</b>	<b>98,26</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34 10
	Oakotlet (mahe porgand, sibul)	50	75	3,66	0,82	14,05 1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44 1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Hapukapsas, rohelisted herned (mahe), redis, brokoli	100	35	2,59	0,26	6,59
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19 10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>760</b>	<b>32,97</b>	<b>26,77</b>	<b>99,25</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Kartuli - roheliste ubade ja tomatihautis (mahe kartul)	300	156	4,93	1,98	31,61
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26
	Keedetud rohelisted läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelisted oad	100	23	1,12	0,20	4,82
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04 10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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)	70	201	5,74	2,35	37,27 1;11;2	
Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>794</b>	<b>37,65</b>	<b>27,60</b>	<b>99,15</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasst pikkpoiss (mahe muna)	50	116	8,26	6,77	5,40 1;3
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, piim)	50	48	1,79	0,84	8,52 1;2;3
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39 1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26
	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 (mahe), mais, paprika (mahe), rukola	100	45	2,08	0,47	9,05
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25 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
	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)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>738</b>	<b>27,90</b>	<b>26,87</b>	<b>99,13</b>	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	186	12,50	9,30	14,34 2
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	300	139	5,56	0,72	28,57 1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5,20	4,64	28,41 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)	20	57	1,64	0,67	10,65 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
	<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>719</b>	<b>29,79</b>	<b>23,21</b>	<b>98,82</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>755</b>	<b>31,16</b>	<b>26,94</b>	<b>98,92</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, 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: