

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 12.01- 16.01 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste (mahe porgand)	150	146	9,69	7,93	9,37	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud lillkapsas (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, 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 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :			739	27,39	29,34	94,77	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe kaalikas, porgand, kapsas)	150	95	8,80	3,72	7,73	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas, muna)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Oregano tee	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			755	31,95	27,48	97,43	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Brokoli - kikerhernekarri (mahe kikerhermes)	150	93	6,06	0,73	14,19	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			743	32,54	29,81	89,09	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, muna)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	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, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	20	0,80	0,10	4,80	
NELJAPÄEV KOKKU :			722	32,25	23,97	95,96	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Värskekapsabori punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2,00
	Õunakook (mahe muna, õun)	100	332	4,36	14,46	45,83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	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	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			792	31,74	30,62	99,55	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			750	31,17	28,24	95,36	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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