

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 12.10-16.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	60	91	14.85	3.00	0.97	1;4;7
	Kookosene köögiviljakarri (mahe porgand, kartul, lillkapsas)	150	119	3.37	6.58	11.88	1;7
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	PRIA värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPAEV KOKKU:			776	39.72	27.36	88.09	
KOOLILÕUNA	Vietnami stiilis veiselihahautis (mahe porgand)	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	60	71	2.63	0.80	13.84	1;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	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)	5	28	1.34	2.31	0.62	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPAEV KOKKU:			742	28.76	23.83	98.83	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodi sealiha	60	147	13.14	10.11	0.98	1;4;7
	Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauguga (mahe kapsas, porgand)	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.14	6.71	0.22	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPAEV KOKKU:			792	37.35	26.30	100.35	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	60	68	3.95	0.42	11.54	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjuvalgand ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, aurutatud rohelised oad	100	21	1.05	0.15	4.48	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	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:			739	31.25	28.40	89.20	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga (mahe porgand)	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega (mahe porgand)	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding röstitud seesamiga (mahe piim)	160	255	4.57	13.98	26.96	11;2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõvitsaseemned)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70	
REEDE KOKKU:			744	30.06	41.50	85.48	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			759	33.43	29.48	92.39	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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