

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 14.09-18.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnine kanakintsuliha	60	99	16,93	3,46	0	
	Kõõgivilja-nisiroog (mahe riis, porgand, hernes)	300	341	8,08	2,76	71,39	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	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)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingverite sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Pria värske kapsas (mahe)	70	17	0,77	0,14	3,78	
	ESMASPAEV KOKKU:		793	41,03	31,05	83,38	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe porgand, kapsas)	150	90	8,73	3,62	6,21	
	Läätsepikkpoiss (mahe punased läätsed, riis)	60	89	4,63	0,68	15,84	1
	Rõstitud suvikõrvits	100	30	1,85	0,76	4,22	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	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
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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 piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	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:		731	30,95	25,02	93,02	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	88	16,54	2,33	0,06	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Karikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	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	5	28	0,06	3,05	0,10	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	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		700	39,45	19,20	92,36	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Maisi- oadotlet (mahe mais, muna)	60	109	5,15	2,14	18,42	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0,52	0,46	4,62	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	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	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	
	Piparmündi 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)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPAEV KOKKU:		803	33,53	36,27	85,23	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealiha (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	141	12,76	4,33	12,81	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	122	3,23	6,28	14,48	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas)	160	120	5,61	2,67	18,53	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU:		715	35,18	25,90	81,87	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			749	36,03	27,49	87,17	

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