

Eesti teemapäevad

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
H.Masingu kooli koolilõuna menüü 16.02-20.02 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Kanahakklihakaste SETOMAA (mahe porgand)	150	208	8,25	14,99	10,31 1,2
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, kaalikas, porgand, kapsas)	300	212	8,47	2,43	42,73
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10,2
	Seemneseugu (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
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU :		783	24,73	31,97	102,01	
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI (mahe porgand)	300	286	14,48	15,06	45,44 1
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhermes)	300	157	7,03	6,83	15,90 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3,52	9,95	22,31 1;2;3
	Seemne-pähkliseugu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01 11;6
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30
TEISIPÄEV KOKKU :		736	26,77	31,58	110,18	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI (mahe muna)	50	132	7,07	10,06	3,12 1,3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	57	2,06	0,56	11,54 1,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04
	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
	Hapukapsas, rohelistes herned (mahe), redis, brokoli	100	35	2,59	0,26	6,59
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Seemneseugu (mahe päevaliliseemned, 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
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
KOLMAPÄEV KOKKU :		739	25,57	31,41	91,92	
KOOLILÕUNA	Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21,62	5,61	1,39
	Roheline ratatouille (mahe rohelistes läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59 9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1,2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Seemneseugu (mahe päevaliliseemned, 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	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	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40
NELJAPÄEV KOKKU :		747	38,68	27,23	88,92	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Peedikotlet LÕUNA-EESTI (mahe peet, muna)	50	48	3,95	0,59	6,69 1;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76 1,2
	Aurutatud rohelistes oad	60	17	1,07	0,06	4,03
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Valge kapsas (mahe), kaalikas (mahe), salatilehed, kõrvits	100	23	1,04	0,60	5,46
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32
	Seemneseugu (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
	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)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
REEDE KOKKU :		730	36,79	26,31	89,42	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		747	30,51	29,7	96,49	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
 rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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: