

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 16.03.20.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe sibul)	150	126	8,52	7,64	6,06	1;2
	Taimne bolognese kaste (hakitud soja) (mahe porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	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	
	Värske kapsas (mahe), porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	100	29	1,40	0,32	5,88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	25,82	24,69	96,43	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkoiss (mahe muna, sibul)	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
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	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 pärl 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
	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	
	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)	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 :			787	27,41	33,09	97,93	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga (mahe porgand)	50	125	11,24	8,54	1,10	
	Karjuse pirukas punaste läätsedega (mahe porgand, läätsed, kartul)	300	237	10,41	3,63	42,45	2;9
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas (mahe), kõrvits	100	21	0,88	0,18	4,53	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			771	32,53	30,58	92,45	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes (mahe sibul)	150	224	13,59	14,93	8,89	1;2;4
	Kõõgiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad (mahe)	100	23	1,12	0,20	4,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			755	28,38	26,58	102,57	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe porgand, kaalikas, kikerhernes)	300	229	9,05	7,23	29,80	2;00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rabarberikook (mahe muna)	100	331	5,74	12,59	48,25	1;3
	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	
	Ingveritee 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			783	29,38	26,90	107,90	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			760	28,7	28,37	99,46	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, 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: tootearendus@balticrest.com