	H.Masingu kooli koolilõuna menüü 16.11- 22.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**756**	**45.87**	**21.94**	**90.43**	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast	300	285	18.66	16.17	16.81	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	60	47	1.61	0.76	8.73	1;3
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, nuikapsas	100	33	2.09	0.19	7.00	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	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 õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim (mahe), 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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Valge redis	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**803**	**36.91**	**27.65**	**99.13**	
KOOLILÕUNA	**Läti stiilis kana õunte ja sibulatega**	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe kartul)	300	231	9.88	2.24	44.58	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), valge redis	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**787**	**40.17**	**28.49**	**92.43**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, porgand)	60	59	2.56	1.07	9.45	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	100	32	1.57	0.34	5.91	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), 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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**787**	**35.81**	**29.10**	**96.08**	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22.44	5.10	48.34	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe maasikas)	160	257	8.99	13.28	23.95	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	0	0	0	0	0	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: piim (mahe), 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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**792**	**40.71**	**22.42**	**104.92**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**785**	**39.89**	**25.92**	**96.6**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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