

H.Masingu kooli koollõuna menüü 18.05-22.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Maksakaste (mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1;2	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5,38	1,22	20,36		
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
ESMASPÄEV KOKKU :			737	28,43	25,41	98,45		
KOOLLÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand)	150	224	13,13	15,40	8,64	1;2	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne, porgand)	50	83	4,48	0,89	12,40	1	
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57		
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Punane kapsas, redis, paprika, tomat	100	23	1,17	0,60	4,96		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40			
TEISIPÄEV KOKKU :			747	31,18	26,54	100,05		
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0		
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerherne, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	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	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, jääsalat, nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93			
Porgand	100	16	1,00	0,10	3,50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			745	32,40	25,15	98,77		
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0		
	Tatra - köögiviljasegadik (vegan) (mahe porgand, mais)	300	320	10,90	4,51	61,77		
	Valge kaste maitseroheliselega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Röstitud punane peet ürdidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned, redis	100	32	2,02	0,20	6,82		
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21		
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2		
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
NELJAPÄEV KOKKU :			767	35,81	26,04	99,16		
KOOLLÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul, kaalikas)	300	155	15,56	4,50	14,03	4	
	Borš läätsedega (mahe peet, porgand, kartul, kapsas)	300	145	7,71	0,70	25,77		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2	
	Brownie (mahe muna, peet)	80	329	5,50	19,10	32,45	1;2;3	
	Seemne-pähklisegu (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		
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	REEDE KOKKU :			794	30,32	30,34	100,28	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU :			758	31,63	26,7	99,34	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandleib, Eesti Pagar.
Räppemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootarendus@balticrest.com