

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 19.01- 23.01 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis, hemes, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	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;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
KOOLILÕUNA	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU :		718	37,73	19,82	96,86	
	Mehhiko veisehakklihlapada (mahe mais, sibul)	150	159	11,65	3,72	21,20	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Pimikaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	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	
KOOLILÕUNA	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		797	32,35	22,46	121,12	
	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kõõgivilja-kikerhermekarri (mahe kikerhermes)	150	132	5,48	6,19	14,02	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, rohelised herned (mahe), redis, brokoli	100	38	2,59	0,31	7,54	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
KOOLILÕUNA	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	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	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		749	32,03	30,19	91,44	
	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhermes, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Ahiuporgandi 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 tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad	100	23	1,12	0,20	4,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
KOOLILÕUNA	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		744	29,50	30,04	91,97	
	Koorene kõõgiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand, kaalikas)	300	163	14,07	6,38	13,49	2
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe porgand, läätsed)	300	207	10,14	1,25	37,85	1,00
	Rõstitud sepikukuubikud	30	124	6,33	1,95	18,43	1
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100	104	2,35	0,49	21,58	1
	Täispiim, R 4%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
KOOLILÕUNA	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU :		755	35,99	21,77	103,91	
	NADALA KESKMINE KOKKU :		753	33,52	24,86	101,06	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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: tootarendus@balticrest.com