

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 19.10-23.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa-sealihahautis (mahe kapsas, porgand)	150	88	8.82	3.25	6.75	
	Läätsekarri (mahe punased läätsed)	150	178	9.32	6.71	19.62	
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			734	35.06	20.30	99.28	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	80	141	21.66	5.67	0.79	10
	Lillkapsa-kikerherne pada (mahe kikerhermes)	150	133	5.46	1.51	23.90	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, valge redis	100	33	2.09	0.19	7.00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPAEV KOKKU:			795	45.57	21.18	98.96	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Maisi- oadkotlet (mahe mais)	60	109	5.15	2.14	18.42	3
	Karikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	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, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	218	8.00	2.84	34.66	1;2;3
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU:			763	38.79	21.93	99.62	
KOOLILÕUNA	Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud kinoa	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	100	32	1.57	0.34	5.91	
	Kastmevalik salatitele	14	79	0.18	8.54	0.28	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			744	29.63	25.75	98.48	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	164	12.77	6.55	13.79	
	Kõõgiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	300	146	4.41	6.38	18.78	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kohupiimavorm	110	164	13.08	3.70	19.01	1;2;3
	Maasikakissell (mahe maasikas)	50	11	0.10	0.01	2.60	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, 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
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			702	42.73	22.20	78.77	
NADALA KESKMINE KOKKU:			748	38.36	22.27	95.02	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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