

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
H.Masingu kooli koolilõuna menüü 20.04-24.04 4-9 klass							
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste (mahe porgand)	150	146	9,69	7,93	9,37 1;2	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarr (mahe punased läätsed, porgand)	150	166	9,06	5,87	19,56 2	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72 11	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2	
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
ESMASPÄEV KOKKU :		737	28,27	26,98	99,36		
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59 1;2	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas)	50	56	2,16	0,85	10,89 3	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99 11	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
TEISIPÄEV KOKKU :		756	28,93	26,84	99,82		
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Brokoli - kikerhernekarr (mahe brokoli, kikerhermes)	150	93	6,06	0,73	14,19	
	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	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60 2	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15 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	
	Kummeli 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	
Oun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		754	32,84	25,97	98,70		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	81	2,49	3,28	10,98 1;11;2;3	
	Valge kaste mailserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2	
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19 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	
	Metsiku tüümiani 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)	35	101	2,87	1,18	18,63 1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Punane kapsas	100	26	1,60	0,20	5,40		
NELJAPÄEV KOKKU :		755	32,98	26,07	98,49		
KOOLILÕUNA	Lihne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand)	300	156	16,23	5,49	10,76 3;4	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2	
	Ounakook (mahe oun)	100	332	4,36	14,46	45,83 1;2;3	
	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	
	Kibuvitsa 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)	45	129	3,69	1,51	23,96 1;11;2	
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	REEDE KOKKU :		796	31,93	30,79	99,32	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		760	30,99	27,33	99,14	

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; Öne 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com