

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 21.09-25.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe porgand)	150	95	9,17	2,84	7,92	
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand)	300	181	6,51	3,30	31,16	1;7
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud rohelistes 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 päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse 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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
ESMASPÄEV KOKKU:			752	35,53	25,37	91,92	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - köögiviljaraugu (mahe porgand, kaalikas, kapsas, kartul)	300	197	14,29	1,70	31,67	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, porgand)	60	59	2,56	1,07	9,45	1;2;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0,52	0,46	4,62	
	Värske kapsas(mahe), kõrvits, aurutatud rohelistes herned, valge redis	100	33	2,09	0,19	7,00	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingeriite 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)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
TEISPÄEV KOKKU:			709	32,25	23,53	87,95	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	114	18,63	4,35	0	
	Uhapajatoit ubadega (mahe porgand, kaalikas, kapsas, kartul)	300	211	8,23	2,31	41,47	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	25	1,02	0,15	4,96	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
KOLMAPÄEV KOKKU:			705	35,94	25,01	84,52	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	142	10,21	8,38	6,46	1;3
	Oakotlet (mahe porgand)	60	90	4,30	0,93	16,35	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	100	32	1,57	0,34	5,91	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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 piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
NELJAPÄEV KOKKU:			796	28,50	30,31	103,19	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe porgand)	300	127	16,22	1,92	11,21	4
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand, punased läätsed)	300	194	9,74	6,68	24,00	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe piim, õun)	160	239	2,53	11,59	31,58	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	86	4,06	7,11	1,75	11;6
	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 piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Kalamääre	30	41	4,32	2,47	0,30	2;4
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
REEDE KOKKU:			773	36,33	28,07	89,61	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			747	33,71	26,46	91,44	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna seep.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com