

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	Bolognese kaste (mahe porgand)	150	95	9.17	2.84	7.92	
	Kõõgivilja -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 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 päevalillseemned, 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			752	35.53	25.37	91.92	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - kõõgiviljaragu (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
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Värske kapsas(mahe), kõrvits, aurutatud rohelised 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 päevalillseemned, 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	
	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)	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	
	TEISIPAEV KOKKU:		709	32.25	23.53	87.95	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0	
	Uhrepajatoit 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
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised 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 päevalillseemned, 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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU:			705	35.94	25.01	84.52	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikipoiss (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 päevalillseemned, 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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV 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 päevalillseemned, 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	
NADALA KESKINE KOKKU:			747	33.71	26.46	91.44	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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