

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 23.03-27.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värsekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas, sibul, porgand)	150	126	8,21	7,92	6,81	
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerherne)	150	219	8,26	10,74	18,50	2,00
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :		751	26,79	30,27	96,45		
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21,73	5,21	1,09	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerherne)	50	64	3,62	0,38	11,16	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		775	39,66	26,93	96,41		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Värsekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, läätsed, porgand)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		744	36,47	29,50	84,92		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Maisi- oadkotlet (mahe mais, muna)	50	85	3,79	1,36	15,38	3,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjuportandil ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
NELJAPÄEV KOKKU :		792	35,60	31,21	94,13		
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	176	12,56	7,65	15,39	2
	Tomati - roheline läätsesupp (mahe porgand, läätsed)	300	263	16,43	1,39	43,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Marja- rukkivaht	100	88	1,70	0,36	19,76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi 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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		788	33,36	25,13	108,90		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		770	34,38	28,61	96,16		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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; Õnne 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: