	H.Masingu kooli koolilõuna menüü 23.11-27.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6.43	1.11	10.66	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2.68	4.62	1.24	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 (mahe), 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
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	PRIA värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**725**	**33.34**	**20.77**	**100.82**	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand)	300	357	16.31	3.72	63.67	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, peet)	60	77	4.34	0.46	13.39	1
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Punane kapsas, aurutatud mais, värske paprika, rukola	100	47	2.12	0.48	8.82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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 kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPAEV KOKKU:		**728**	**31.28**	**16.88**	**110.23**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	142	10.21	8.38	6.46	1;3
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	300	341	8.08	2.76	71.39	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	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	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**777**	**34.09**	**29.11**	**92.79**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	165	14.90	11.80	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, piim)	60	60	2.42	1.24	10.16	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Kartulipuder (mahe)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud rohelised oad (mahe)	100	21	1.05	0.15	4.48	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	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	
	PRIA kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPAEV KOKKU:		**820**	**33.20**	**38.95**	**84.47**	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe porgand, kartul, läätsed, kapsas)	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	130	326	6.55	12.73	46.78	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**798**	**33.95**	**31.87**	**93.47**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**770**	**33.17**	**27.52**	**96.36**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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