

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 25.05-29.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand, sibul)	150	132	9,11	7,70	7,04	1;2	
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	101	5,08	1,27	18,69		
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramah)	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Oun	70	28	0,14	0,25	6,93			
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40			
ESMASPÄEV KOKKU :			781	31,58	28,64	100,85		
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66		
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna, sibul)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04		
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20		
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05		
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	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		
	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	
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
TEISIPÄEV KOKKU :			736	27,25	27,57	98,94		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerherned)	300	328	9,60	29,97	24,47	2	
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2	
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64		
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Valge kapsas (mahe), kõrvits, salatilehed, redis	100	20	1,04	0,55	4,51		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	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		
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2	
Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42			
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			773	37,13	26,11	97,99		
KOOLILÕUNA	Veisehakliha-kõogivilja pikkpoiss (mahe porgand, muna)	50	80	9,22	3,30	3,41	1;3	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad	100	23	1,12	0,20	4,82		
	Kastmevalik salatitele	19	107	0,22	11,57	0,40	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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		
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76		
	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	
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01			
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30			
NELJAPÄEV KOKKU :			730	27,18	26,62	99,67		
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartul, kapsas)	300	105	11,91	1,54	11,87		
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	274	7,98	16,09	24,75	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Ounakook (mahe õun, muna)	100	263	4,36	14,46	28,86	1;2;3	
	Seemne-pähkisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6	
	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)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	REEDE KOKKU :			716	27,33	23,63	99,28	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			747	30,09	26,51	99,35	

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; Õne 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.
Räppemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootarendus@balticrest.com