

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 26.01- 30.01 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe sibul)	150	126	8,52	7,64	6,06	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, porgand, kikerhermes)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	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	
	Kibuvitsa tee	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			720	27,88	24,54	99,38	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Pimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, roheline herned (mahe), redis	100	32	2,02	0,20	6,82	
	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	
	Oregano tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	34,50	20,38	100,38	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (mahe muna)	50	146	7,92	10,85	4,33	1;2;3
	Lillkapsa - kikerhernekarri (mahe kikerhermes)	150	193	5,58	13,31	11,03	2;00
	Valge kaste maitserohelise (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukaartulid (mahe piim, keefir)	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, roheline oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	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	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			779	28,38	31,48	95,46	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13,47	0,48	0,53	10;4
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			791	32,76	27,49	104,94	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe porgand)	300	190	9,38	11,50	13,65	
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, läätsed)	300	229	16,51	1,27	39,20	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2;00
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas)	150	80	5,61	2,67	8,55	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	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			722	37,63	22,07	94,78	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			745	32,23	25,19	98,99	

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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: tootearendus@balticrest.com