

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 27.04-01.05 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karnine kana poolkoib	80	139	21,54	5,59	0,32	
	Köögivilja-riisroog (mahe riis, hernes, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Pimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	18	101	0,20	10,96	0,38	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	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU :			762	43,58	25,91	87,93
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe mais)	150	159	11,65	3,72	21,20	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Pimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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 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)	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			724	28,02	25,49	101,40
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Köögivilja-kikerhernekarri (mahe kikerhernes)	150	132	5,48	6,19	14,02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelised herned (mahe), brokoli, redis	100	34	2,72	0,28	6,41	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			769	34,27	27,87	98,44	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Ahjujorgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	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	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad	100	23	1,12	0,20	4,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	7	38	1,60	3,06	1,74	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	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 :			737	28,98	26,24	99,21
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			748	33,71	26,38	96,74	

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; Õrne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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