

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 28.09-02.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand)	150	79	10,23	0,99	7,57	9
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, rohelised läätsed, porgand)	150	109	6,44	1,37	16,88	
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Pria värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU:			707	31,47	23,95	90,09	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe muna)	60	112	11,47	4,51	6,50	1;3
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, kikerhernes, muna)	60	96	4,39	2,13	14,78	1;11;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Röstitud suvikõrvits	60	18	1,11	0,46	2,53	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Punane kapsas, aurutatud mais, värske paprika, rukola	100	47	2,12	0,48	8,82	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Pria porgand	100	32	0,60	0,20	5,60	
TEISIPÄEV KOKKU:			782	32,52	28,05	96,71	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes)	150	166	6,69	6,78	16,89	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	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
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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 piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	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 (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			787	38,34	33,66	84,86	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16,72	2,64	0,41	10
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas)	60	54	2,82	1,50	7,95	1;3
	Piimakaste (mahe)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	29	0,52	0,46	4,62	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, aurutatud rohelised oad	100	21	1,05	0,15	4,48	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	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	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:			738	39,96	18,36	98,62	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	169	13,87	7,18	12,65	
	Karine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	160	151	9,29	3,25	20,33	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	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 piimatooted (mahe piim, keefir)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:			726	38,16	28,68	76,12	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			748	36,09	26,54	89,28	

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