	H.Masingu kooli koolilõuna menüü 30.11-04.12 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	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	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPAEV KOKKU:		**778**	**38.93**	**30.46**	**86.32**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	169	15.56	11.65	0.80	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	60	68	3.95	0.42	11.54	1
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	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), kõrvits, aurutatud rohelised herned (mahe), valge redis	100	33	2.09	0.19	7.00	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**735**	**40.88**	**23.57**	**85.59**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand)	300	266	6.50	14.03	29.73	2;9
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	Kummeli 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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**775**	**37.70**	**32.39**	**83.17**	
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	100	32	1.57	0.34	5.91	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim (mahe), keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**823**	**31.64**	**30.43**	**105.91**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, porgand, kartul)	300	173	15.62	6.77	12.11	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, läätsed, porgand, kaalikas, kapsas)	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega (mahe õunamahl, mahe õun)	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	PRIA porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**723**	**35.30**	**20.94**	**92.39**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**767**	**36.89**	**27.56**	**90.68**	

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